

تحلیل روان‌شناختی مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت از منظر قرآن کریم

وحید خدایی مجد^۱، ارسطو بخشعلی اف^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: با وجود همه پیشرفت‌های نظری، توجه به بعد اعتقادی و معنوی سلامت در بیشتر برنامه‌های ارتقای سلامت انسانی نادیده گرفته شده است. سؤالات و ابهاماتی درباره نحوه تأثیر مؤلفه‌های اعتقادی بر بهداشت و سلامت افراد وجود دارد که انجام پژوهش‌های تازه برای پاسخ و رفع آن ابهامات ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف از انجام این پژوهش، تبیین روان‌شناختی برخی از مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت انسان از منظر قرآن کریم بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی بود که در بررسی داده‌ها از روش تحلیل محتوا استفاده شد. در این پژوهش مؤلفه‌های معنوی و اعتقادی ایمان، ذکر خدا و صبر که در تأمین سلامت فرد مؤثر می‌باشد، پس از بررسی و استخراج از بین آیات شریفه قرآن، از طریق رویکرد تفسیری و از منظر روان‌شناختی مورد تحلیل قرار گرفت. در این راستا، علاوه بر بهره‌گیری از قرآن و منابع علمی و مذهبی معتبر، از نظرات تعدادی از استادان دینی دانشگاهی و حوزوی نیز استفاده گردید. در ضمن به صورت جانبی از طریق مصاحبه با ۳۰ نفر از بیماران بستری شده در بیمارستان و ۵ نفر از پرستاران، به نقش باورهای اعتقادی در تأمین آرامش و سلامت آنان پرداخته شد.

یافته‌ها: نقش آموزه‌های قرآنی در تأمین و ارتقای سلامت انسان از جامعیت خاصی برخوردار است. قرآن از یک سو با تعیین ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت و از سوی دیگر، با اتخاذ دو رویکرد روان‌شناختی «تبشیر و انذار» خواسته است که مهم‌ترین مؤلفه‌های اعتقادی و معنوی مؤثر در سلامت فرد مانند ایمان به خدا، ذکر خدا، صبر، توکل، توبه و... را که دارای تأثیرات درمانی و پیشگیرانه مثبتی می‌باشند، در قالب یک فرهنگ فراگیر و امیدوار کننده به بشریت ارائه کند. با این حال پژوهش‌های زیادی لازم است تا وسعت و جامع‌نگری قرآن را در تأمین سلامت و ارتقای سطح زندگی روشن نماید.

نتیجه‌گیری: با اتکا به نتایج به دست آمده، می‌توان ادعا کرد که ابعاد سلامت و شیوه‌های تأمین آن در قالب‌های جسمانی، معنوی، اجتماعی و روان‌شناختی در قرآن موجود و تبیین شده است. با استناد به این زمینه، مدل روان‌شناختی تأمین سلامت از دیدگاه قرآن توسط نگارنده طراحی گردید.

کلید واژه‌ها: تبیین روان‌شناختی، اعتقادات، قرآن، سلامت، سلامت معنوی و اجتماعی

ارجاع: خدایی مجد وحید، بخشعلی اف ارسطو. تحلیل روان‌شناختی مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت از منظر قرآن کریم. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۴؛ ۴ (۱): ۹۷-۱۰۰.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۸/۱۳

۱- دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه دولتی باکو، باکو، جمهوری آذربایجان

۲- استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه دولتی باکو، باکو، جمهوری آذربایجان

Email: vahid.k_majd@yahoo.com

نویسنده‌ی مسؤول: وحید خدایی مجد

مقدمه

سال‌هاست که نقش دین و آموزه‌های مذهبی در ارتقای سلامت عمومی و بهبود زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه پزشکان، روان‌شناسان و متخصصان سلامت اجتماعی قرار گرفته است و همگی بر این باور هستند که آثار و پیامدهای توجه به برنامه‌های دینی و مذهبی در زندگی، باعث سازگاری بیشتر افراد با هنجارهای اجتماعی می‌شود و به کاهش ناملایمات در زندگی فردی و اجتماعی کمک می‌کند. در این میان، بسیاری از احکام و جنبه‌های نظری اسلام از یک سو به داشتن مثبت‌اندیشی، امیدواری، مسؤولیت‌پذیری، همدلی و... تأکید کرده و از سوی دیگر به پرهیز از ارتکاب به جرایم و رفتارهای ضد اجتماعی سفارش نموده‌اند. به نظر می‌رسد هر دو جنبه فوق، یعنی پرداختن به فعالیت‌های مثبت و دوری از فعالیت‌های منفی، باعث پدید آمدن احساس ارزشمندی در پیروان این دین شده است و علاوه بر ارتقای سلامت روانی، منجر به بهبود سلامت عمومی و اجتماعی نیز می‌گردد. از این رو اسلام و قرآن فراگیری یک سری معارف بنیادی مؤثر در سلامت از جمله ایمان، ذکر، صبر، آرامش، توکل، نظافت و... را به عنوان فریضه در زندگی مورد تأکید قرار داده و پیامبر اسلام (ص) را به عنوان بشارت دهنده و هشدار دهنده و سفیر ابلاغ این معارف برای مردم معرفی کرده و برای برقراری ارتباط عمیق بندگان با خدا نیز راهکارهایی را مد نظر قرار داده است. نتایج مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد که قرآن مملو از دستورالعمل‌هایی است که به کار بستن آن‌ها نقش مؤثری در کاهش برخی از اختلالات روانی و اجتماعی همچون استرس، تنهایی، تحریک‌پذیری و... و بهبود خلیات و تعدیل هیجانات و در یک کلام ارتقای سلامت عمومی دارد (۱-۳). تردیدی نیست که دانش بشری و از جمله پزشکی نوین، پیشرفت‌های زیادی کرده است و سیر شتابانی در دستیابی به دقیق‌ترین روش‌های درمانی دارد. تکنولوژی جدید پزشکی با پیچیده‌ترین ابزارها به کمک پزشکان آمده و آخرین روش‌های تشخیص، جراحی و درمان از یک سو و شیوه‌های دقیق روان‌درمانی مبتنی بر جدیدترین یافته‌های روان‌شناختی از سوی دیگر، برای درمان و کاستن دردهای جسمی و روانی انسان به کار گرفته شده

است. با این حال انسان دردمند هنوز در چنگال بسیاری از بیماری‌ها اسیر مانده است و این پیشرفت‌ها، گره‌گشای مشکلات نیست.

از این رو توجه انسان امروزی به معنویت و اعتقاد به مبانی دینی و به کار بستن دستورالعمل‌های الهی، توانسته است نقش مؤثری در بهبود بیماری‌ها و کاستن درد و رنج ناشی از آن‌ها ایفا کند و در پیشگیری از مسایل و مشکلاتی مانند خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر، بزهکاری، طلاق و افسردگی مؤثر باشد. با این وجود، درباره چگونگی تأثیر معنویت و اعتقادات دینی در پیشگیری از اختلالات و بیماری‌ها و همچنین تأمین سلامت، سؤالات و ابهاماتی وجود دارد که تلاش علمی برای یافتن پاسخ به آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر این، با وجود کثرت آیات و منابع علمی مربوط، اطلاعات و پژوهش‌های علمی و میدانی انجام شده در این زمینه بسیار اندک می‌باشد و هنوز منبعی که بتواند مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت انسان را از منظر اسلام و قرآن به صورت علمی تبیین کرده باشد، در دسترس نیست. این در حالی است که فرهنگ و فلسفه اجتماعی حاکم بر کشور ما، اسلام می‌باشد و ضرورت پژوهش برای معرفی مؤلفه‌های اعتقادی تأثیرگذار بر ناهنجاری‌های رفتاری که به افزایش سطح سلامت عمومی و اجتماعی کمک کند، امری انکارناپذیر می‌باشد. بر همین اساس، هدف از انجام تحقیق حاضر، بررسی تعالیم ارزشی اسلام هرچند به صورت محدود و معرفی و تبیین روان‌شناختی برخی از مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت از دیدگاه قرآن و پر کردن در حد بضاعت خلأ دانشی موجود در این زمینه بود.

روش

معنوی و غیر مادی بودن محتوای موضوع موجب شد تا در مطالعه حاضر از متدولوژی کیفی (Qualitative) استفاده گردد و در بررسی داده‌ها نیز روش تحلیل محتوا (Content analysis) به کار برده شود. با توجه به بیانیه سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) که سلامت و مؤلفه‌های آن را از ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی مورد توجه و ارزیابی قرار می‌دهد و همچنین با در نظر

اطلاعات و یافته‌های روان‌شناختی زیر به دست آمد.

مفهوم سلامت از منظر اسلام

از منظر اسلام، سلامت تأمین کامل رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی در هم‌سویی با آموزه‌ها و رهنمودهای قرآنی است که ضامن حرکت تکاملی و سلامت روحی انسان می‌باشد (۶). بررسی ریشه مشترک «سلم» در عناوین «اسلام» و «سلامت» بیانگر ارتباط ماهوی این دو مفهوم است. واژه سلام در معنای عافیت به صورت منفرد و یا در ترکیب با کلمات دیگر، ۳۳ بار در قرآن کریم تکرار شده است (۵) که از آن جمله می‌توان به آیاتی مانند خداوند به سوی سرای سلامت هدایت می‌کند (سوره یونس/ آیه ۲۵)، ای آتش بر ابراهیم سرد و سلامت شو (سوره انبیا/ آیه ۶۹)، سلام و سلامت بر بندگان برگزیده الهی (سوره نمل/ آیه ۵۲)، به سلامت وارد بهشت شوید (سوره ق/ آیه ۳۴) اشاره نمود. همچنین در آیات ۱۵ و ۱۶ سوره مائده از قرآن به عنوان نوری روشن‌گر یاد شده است که خداوند در پرتو آن کسانی که دنبال رضای او هستند را به راه‌های امن و سالم رهنمون می‌سازد. بررسی مفهوم سلامت از نظر اسلام و نگاه سازمان جهانی بهداشت نسبت به آن که هم‌سو می‌باشد، بیانگر چند بعدی بودن مفهوم سلامت است که در ادامه به اختصار به بررسی هر یک از آن‌ها پرداخته شد.

سلامت جسمانی: معمول‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامت، می‌توان به صورت ساده‌تری آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیک، عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم نشانه سلامت جسمانی می‌باشد. در عین حال، برخورداری انسان از ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن به نسبت ثابت در سنین بالاتر، به عنوان نشانگان سلامت جسمی مطرح است.

توجه به بعد جسمی سلامت در قسمت‌های مختلف قرآن کریم و در محورهای مختلف به چشم می‌خورد. واژه‌های «طهر» و «طیب» به ترتیب ۳۱ و ۴۹ بار (۷) در قرآن کریم

گرفتن مفهوم و ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت از دیدگاه قرآن و رعایت این اصل که قرآن از دو رویکرد روان‌شناختی «تبشیر و انذار» در تأمین و ارتقای سلامت انسان استفاده کرده است، بررسی و تحلیل محتوای آیات قرآنی در مطالعه حاضر مبنا قرار داده شد و با در نظر گرفتن معیارهای روان‌شناختی سلامت در متون روان‌شناسی، تعدادی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت فرد از دیدگاه قرآن از قبیل ایمان به خدا، ذکر خدا و صبر انتخاب گردید. پس از استخراج آیات مربوط به مؤلفه‌ها، کار تحلیل و بررسی روان‌شناختی پیرامون آن‌ها صورت پذیرفت.

در پژوهش حاضر برای تحلیل محتوای پیام آیات قرآن از رویکرد تفسیری (Interpretive approach) که یکی از معیارهای اساسی در تحلیل داده‌های کیفی محسوب می‌شود (۴)، استفاده شد. در این راستا، ابتدا آیات مربوط به هر یک از مؤلفه‌های اعتقادی ایمان، ذکر و صبر از طریق استفاده از کشف‌الآیات قرآن مجید (۵) انتخاب شدند و پس از مطالعه و بررسی با توجه به ترجمه فارسی آیات بر اساس تفاسیر المیزان و نمونه، آیاتی که با سلامت انسان و سؤال و موضوع پژوهش ارتباط داشت، به صورت مجزا انتخاب گردید و بر اساس مضامین روان‌شناختی دسته‌بندی شد. در ضمن محقق به صورت جانبی از طریق مصاحبه فردی با ۳۰ نفر از بیماران بستری شده در بیمارستان و ۵ نفر از پرستاران، از نظرات آنان در مورد نقش معنویات و باورهای اعتقادی در آرامش و صحت بیماران استفاده کرد و در ادامه نیز از طریق مصاحبه آزاد با برخی از استادان دینی حوزوی و دانشگاهی، نظرات آنان را در مورد مفاهیم روان‌شناختی آیات جویا شد. پس از تعیین صحت مضامین روان‌شناختی آیات مربوط، به ثبت و درج آن‌ها در قسمت مربوط به هر یک از مؤلفه‌های اعتقادی مطابق با جداول ۱ تا ۴ اقدام نمود.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر به منظور تبیین روان‌شناختی مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت از منظر قرآن، با مطالعه و تحلیل آیات قرآن مجید و بررسی نظرات بیماران و پرستاران مصاحبه شونده،

تکرار شده است که بر اهمیت بهداشت و پاکیزگی از نظر اسلام دلالت دارد. لزوم پاکیزگی برای لمس کلام و اسماء الهی (سوره واقعه/ آیه ۷۹)، لزوم پاکیزه بودن لباس برای رسول خدا به عنوان اسوه حسنه (سوره مدثر/ آیه ۴۰)، در نظر گرفتن سلامت جسم در کنار دانش به عنوان ملاک انتخاب طالوت به عنوان حکمران (سوره بقره/ آیه ۲۴۷)، رعایت بهداشت غذایی (سوره مائده/ آیات ۳ و ۴ و سوره اعراف/ آیه ۱۵۷)، لزوم رعایت بهداشت جنسی (سوره بقره/ آیه ۲۲۲ و سوره اسراء/ آیه ۳۲)، ضرورت پاکیزگی در عبادت (سوره مائده/ آیه ۶) و محیط زندگی (سوره حج/ آیه ۲۶) نمونه‌هایی از تعالیم ارزشی اسلام برای تحقق سلامت در بعد جسمانی است.

سلامت روان: سلامت و بهداشت روان از جمله تعابیری است که همه تعاریف مربوط به آن بر اهمیت و یکپارچگی شخصیت در انسان تأکید ورزیده‌اند. در تعاریفی که روان‌شناسان در رابطه با سلامت و بهداشت روان ارائه کرده‌اند، هماهنگی اعضای بدن با محیط اطراف خود را معیار سلامت روان قرار داده‌اند؛ یعنی هر کس بتواند اندیشه و فکر و تمام اعضای بدن خود را با محیط اطراف و جهان هستی هماهنگ و همسو کند، آن شخص از سلامت روان برخوردار است. Goldstein و همکاران سلامت روانی را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خودشنوایی می‌دانند (۷). Chauhan نیز سلامت روانی را وضعیتی از بلوغ روان‌شناختی تعبیر می‌کند که عبارت از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی است که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می‌شود (۸). با این نگرش، فقط نداشتن بیماری روانی، معیار سلامت روانی محسوب نمی‌شود، بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس‌العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی، سازگاری فرد با خود و دیگران، قضاوت صحیح در برخورد با مسایل، داشتن روحیه انتقادپذیری و حفظ آرامش در برخورد با مشکلات، نشانه‌ها و جنبه‌های مهمی از سلامت روانی را تشکیل می‌دهد.

در عین حال، بسیاری از اندیشمندان حوزه سلامت همچون Allport, Jung و Frankl بر این باور هستند که دستیابی به سلامت روان مستلزم شناخت و بهره‌مندی از نظام ارزشی است.

ارزش‌ها، سازمان‌دهنده‌های اصلی اعمال و رفتار شخصیت‌های رشد یافته می‌باشند و بهره‌مندی از یک سلسله ارزش‌های شخصی و فلسفه‌ای مبتنی بر باورها، آرزوها و آرمان‌هایی که با سعادت و تحقق خود و اطرافیان فرد پیوند نزدیکی دارد، شرط لازم برای کسب سلامت روان است. بر این اساس، یکی از شروط ضروری برای برخورداری از سلامت روانی، داشتن فلسفه برای زیستن می‌باشد و کسی که فلسفه محکمی در زندگی خود دارد، می‌تواند در جهانی سرشار از حس تعهد و مشارکت اجتماعی فعال زندگی کند. از نظر اسلام، شخصیت سالم و بهنجار شخصیتی است که جسم و روح فرد در تعادل باشند و نیازهای هر کدام به شکل متعادل تأمین گردد. بنابراین از نظر قرآن، کسی که از هوای نفس پیروی کند و برای خود و دیگران مخاطره ایجاد کند، ناهنجار است (سوره نساء/ آیات ۲۵ تا ۲۸، سوره اعراف/ آیات ۱۷۵ و ۱۷۶، سوره مائده/ آیات ۶۰ و ۶۱ و سوره جمعه/ آیه ۵). در عین حال، کسی که خواسته‌های طبیعی و مشروع خود را نفی کند و با رهبانیت تنها به تمایلات معنوی خود توجه نماید، دارای شخصیت بهنجاری نیست (سوره حدید/ آیه ۲۷). همچنین، قرآن در آیات متعددی (سوره اسراء/ آیه ۸۲، سوره یونس/ آیه ۵۷ و سوره فصلت/ آیه ۴۴) زمینه‌های تأمین سلامت و آرامش روانی را مدنظر قرار داده است و به طرح خصوصیات افراد بهنجار می‌پردازد.

سلامت اجتماعی: سلامت اجتماعی مفهومی است که در کنار ابعاد جسمی و روانی سلامت مورد توجه قرار گرفته است. منظور از سلامت اجتماعی، آن بعد از رفاه هر شخص می‌باشد که به چگونگی ارتباط فرد با سایر افراد جامعه مربوط می‌شود. این که او چگونه با دیگران برخورد می‌کند و تعامل او با نهادهای اجتماعی و رویه‌ها و اخلاق جمعی چگونه است. سنجش محتوای سلامت اجتماعی از ابتدا از طریق تمرکز بر «فرد» و در رابطه با تعاملات میان فردی (به طور مثال ملاقات با دوستان) و مشارکت اجتماعی (مانند عضویت در گروه‌ها) و به عبارت دیگر، میزان تطابق و هماهنگی فرد با جامعه و بر حسب حمایت اجتماعی و نحوه ایفای نقش‌های معمولش در جامعه مورد سنجش قرار می‌گیرد. در این ارتباط، Larson سلامت اجتماعی را گزارش فرد از کیفیت روابطش با افراد دیگر،

نزدیکان و گروه‌های اجتماعی که عضو آن‌ها است، تعریف می‌کند و معتقد است که مقیاس سلامت اجتماعی بخشی از سلامت فرد را می‌سجد و شامل آن دسته از پاسخ‌های درونی فرد (احساس، تفکر و رفتار) می‌باشد که نشان دهنده رضایت یا نارضایتی فرد از زندگی و محیط اجتماعی‌اش هستند (۹).

Keyes و Shapiro نیز معتقدند که سلامت روانی، کیفیت زندگی و عملکرد شخصی فرد را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی نمود و عملکرد خوب در زندگی چیزی بیش از سلامت روانی و هیجانی و شامل تکالیف و درگیری‌های اجتماعی است. از این‌رو، آنان سلامت اجتماعی را ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی که عضو آن‌ها است، می‌دانند. به اعتقاد Keyes و Shapiro، آن‌چه بیشتر به زندگی غنا و معنا می‌بخشد، خویشاوندان، روابط و تجارب مشترک است. بنابراین آن‌ها به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و اجتماع به منظور ایجاد روابط ارضا کننده شخصی و به انجام رساندن نقش‌های اجتماعی، عنوان سلامت اجتماعی می‌دهند (۱۰).

از منظر اسلام نیز آگاهی و تلاش در تأمین نیازهای اولیه مادی و اجتماعی که پیش‌نیاز حرکت فرد و جامعه در مسیر اعتلا و کمال می‌باشد، سلامت اجتماعی نامیده می‌شود (۶). در این راستا، تلاش جدی برای پیشرفت در زندگی فردی و جمعی و به دور از تعدی به حقوق دیگران در زمینه‌هایی مانند کسب علم، روزی حلال، رفع مشکلات و... تأکید شده است. همچنین، اهتمام مسلمانان به سرنوشت دیگران و تلاش برای حل مشکلات یکدیگر توصیه شده و بی‌تفاوتی نسبت به دیگران نکوهیده شده است. نمونه‌های مانند «بپرهیزد از فتنه‌ای که تنها به گروه خاصی که ظلم کرده‌اند، محدود نمی‌شود» (سوره انفال / آیه ۲۵)، از خدا بترسید در حق بندگان و شهرهایش، زیرا شما مسؤولید حتی در برابر سرزمین‌ها و چارپایان (۱۱) و کسی که روز را آغاز کند و گره از کار مسلمانی نگشاید، مسلمان نیست» از جمله آیات و روایات درباره سلامت اجتماعی می‌باشد (۱۲). در این میان، عوامل اجتماعی تهدید کننده سلامت مانند فقر، جهل و نادانی، تفرقه، ظلم، خشونت، خیانت، تبعیض جنسی

و پیمان‌شکنی همواره سلامت فرد و جامعه را مورد مخاطره قرار می‌دهد و از این‌رو «اسلام» به عنوان دین سلامتی و امنیت و «قرآن کریم» به عنوان کتاب الهی آن، برای هر یک از این مخاطرات راهکارهای مناسبی مانند ارتقای دانش (سوره قصص / آیه ۸۰، سوره مریم / آیه ۴۳، سوره مجادله / آیه ۱۱، سوره نحل / آیه ۲۷ و سوره زمر / آیه ۹)، عدالت محوری (سوره حدید / آیه ۲۵، سوره نساء / آیه ۵۸ و سوره شوری / آیه ۱۵)، دعوت به همبستگی و یکپارچگی اجتماعی (سوره آل عمران / آیه ۱۰۳، سوره روم / آیه ۳۲ و سوره اسراء / آیات ۲۳ تا ۲۵)، وفای به عهد (سوره بقره / آیه ۱۷۷، سوره احزاب / آیه ۲۳ و سوره اسراء / آیه ۲۴)، امانت‌داری (سوره آل عمران / آیه ۷۵، سوره انفال / آیه ۲۷ و سوره معارج / آیه ۳۵)، تعدیل ثروت (سوره هود / آیه ۱۰، سوره نازعات / آیه ۱۷ و سوره علق / آیه ۷)، مبارزه با فساد و دعوت به عمل صالح (سوره آل عمران / آیات ۱۰۹ تا ۱۱۵، سوره مائده / آیه ۶۳، سوره کهف / آیه ۲۱، سوره فتح / آیه ۲۹، سوره توبه / آیه ۸۹ و سوره اعراف / آیه ۱۹۹)، صلح‌جویی (سوره انفال / آیه ۶۱ و ۶۲) و مبارزه با تبعیض جنسیتی (سوره تکویر / آیات ۷ و ۸) را معرفی می‌کند.

سلامت معنوی: امروزه توجه به بعد معنوی سلامت در بسیاری از تعاریف ارایه شده برای سلامتی مدنظر قرار گرفته است و بین نویسندگان و پژوهشگران این اجماع وجود دارد که سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی اطلاق می‌شود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی و کنشی حاصل می‌گردد. واژه معنویت از لحاظ لغوی معادل کلمه لاتین Spiritus به معنای روحانیت، قداست، صفا، نشاط و تنفس است و مفهوم وسیع‌تری از مذهب دارد و به یک روند پویا، شخصی و تجربی اشاره دارد. مذهب و معنویت با یکدیگر همپوشانی دارند؛ چرا که هر دو چارچوب‌هایی را ارایه می‌دهند که از طریق آن‌ها انسان می‌تواند معنی هدف و ارزش‌های متعالی زندگی خود را درک کند (۱۳).

به عبارت دیگر، معنویت به مثابه آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد. معنویت سطوح جدیدی

از معنا، ورای تمام عملکردها را جستجو می‌کند، اما مذاهب اغلب جنبه‌های دیگری از معنویت همچون تشویق، مناسک و احکام روزمره مانند نماز و روزه را مدنظر قرار می‌دهند و این مناسک و اعمال مذهبی در واقع راه‌های دست یافتن به سطوح عالی معنویت تلقی می‌شوند و نه هدف اصلی مذهب. معنویت را می‌توان به عنوان تلاشی در جهت پرورش حساسیت نسبت به موجودات فراانسانی و خدا یا کندوکاوی در جهت آنچه برای الهی شدن مورد نیاز است و جستجویی برای رسیدن به انسانیت کامل، دانست. امام خمینی (ره) با یک نگاه ژرف‌نگرانه، معنویت را مجموعه صفات و اعمالی می‌داند که شور و جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیحی را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب‌آوری پیش برد (۱۴). شهید مطهری نیز معنویت را نوعی احساس و گرایش ذاتی انسان نسبت به امور غیر مادی مانند علم و دانایی، خیر اخلاقی، جمال و زیبایی، تقدس و پرستش می‌داند که وجه تمایز انسان و موجودات دیگر است (۱۵).

مرور ادبیات مربوط به موضوع، حکایت از آن دارد که سلامت معنوی، فلسفه محوری زندگی و حاصل برآورده شدن نیازها نسبت به هدف، معنا و عشق در نظر گرفته می‌شود که در صورت دارا بودن آن، فرد احساس هویت، کمال، رضایتمندی، لذت و خرسندی، زیبایی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش و توازن درونی می‌کند و دارای هدف و جهت زندگی است. با این حال، ترسیم فضای مفهومی واژه سلامت معنوی، آن را به عنوان یکی از ابعاد بنیادین سلامت بهزیستی و نیروی هماهنگ کننده و تکمیل کننده سایر ابعاد سلامت انسان (جسمی، روانی و اجتماعی) برشمرده است و بیش از همه بر بهزیستی شخصی فرد و ارتباط با خدای او تأکید دارد.

آن‌گونه که اسلام در جهت هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی و در نهایت برای رسیدن به سلامتی و کمال، آموزه‌هایی مانند معرفت به مبدأ خلقت و شناخت نظام علت و معلولی خلقت جهان (سوره عنکبوت/ آیه ۶۱، سوره آل عمران/ آیات ۹۰ و ۹۱، سوره انبیاء/ آیات ۱۶ و ۱۷ و سوره مؤمنون/ آیه ۱۱۵)، محبت نسبت به خدا و مردم (سوره قصص/ آیه ۲۳، سوره ممتحنه/ آیه ۸، سوره توبه/ آیه ۹، سوره بقره/ آیه ۸۳ و سوره احزاب/ آیه

۷۰)، نیکوکاری و داشتن عمل صالح (سوره بقره/ آیه ۵۸، سوره نساء/ آیه ۳۶، سوره انعام/ آیه ۱۵۱ و سوره قصص/ آیه ۷۷)، پارسایی و پرهیز از گناه (سوره بقره/ آیات ۲۱ و ۱۸۳)، تمایل به کمال (سوره بقره/ آیه ۲۶۴، سوره فجر/ آیه ۲۷ و سوره قیامت/ آیه ۲)، احساس امنیت و آرامش (سوره قصص/ آیه ۵۷، سوره نحل/ آیه ۱۱۲، سوره بقره/ آیه ۱۲۶ و سوره ابراهیم/ آیه ۳۵)، عدالت‌جویی (سوره حدید/ آیه ۲۵، سوره شوری/ آیه ۱۵، سوره نساء/ آیه ۵۸، سوره نحل/ آیه ۹۰ و سوره مائده/ آیه ۸)، راست‌گویی (سوره احزاب/ آیه ۲۴، سوره روم/ آیه ۴۷ و سوره مریم/ آیه ۵۴)، خویش‌داری و عفاف (سوره بقره/ آیه ۲۷۳، سوره نساء/ آیه ۶ و سوره نور/ آیات ۳۲ و ۶۰)، داشتن تصور مثبت به خود و دیگران (سوره انفال/ آیه ۴۲)، احساس ایثار و گذشت (سوره یوسف/ آیه ۹۱، سوره طه/ آیه ۷۲، سوره حشر/ آیه ۹، سوره نازعات/ آیه ۳۸ و سوره اعلی/ آیه ۱۶)، توکل (سوره توبه/ آیه ۵۱، سوره مائده/ آیه ۲۳ و سوره یوسف/ آیه ۶۷)، امیدواری (سوره زمر/ آیه ۵۳، سوره حجر/ آیات ۵۵ و ۵۶ و سوره یوسف/ آیه ۸۷)، تواضع (سوره مائده/ آیه ۵۴، سوره فرقان/ آیه ۶۳ و سوره شعراء/ آیه ۲۱۵)، اعتدال (سوره اعراف/ آیه ۳۱ و سوره انعام/ آیه ۱۴۱)، عزت نفس (سوره فاطر/ آیه ۱۰، سوره منافقون/ آیه ۸ و سوره آل عمران/ آیه ۲۶) را به عنوان ارکان سلامت معنوی معرفی می‌کند.

نقش روان‌شناختی تبشیر و انذار در تأمین سلامت انسان

رفتار انسان در کلیه قالب‌ها از نقطه نظر روانی تحت تأثیر نظام انگیزشی است. روان‌شناسان اغلب واژه انگیزش (Motivation) را به عنوان فرایندی که موجب برانگیختگی، هدایت و احیای رفتار می‌شود، تعریف می‌نمایند. آگاهی از پاداش و کیفر یا دریافت خبری که حاکی از پیامد مثبت یا منفی یک رفتار است، به عنوان عوامل انگیزشی در رفتار بشر در نظر گرفته می‌شود. بر همین اساس، پیامبران عظیم‌الشان طی مأموریت الهی خود، از دو راهبرد یا رویکرد روان‌شناختی «تبشیر» و «انذار» برای برانگیختن مردم به سوی بعضی از کارها و اجتناب دادن آنان از برخی دیگر بهره برده‌اند. از این منظر، بشارت و انذار یا تشویق و هشدار بخش مهمی از

آیه ۴۴، سوره صافات/ آیه ۱۷۷ و سوره احقاف/ آیه ۲۱) و تبشیر (سوره انفال/ آیه ۶۵ و سوره بقره/ آیه ۲۱۳)، می‌توان گفت که باید حقیقتی در استفاده از این دو روش برای تعدیل رفتار انسان نهفته باشد. اگرچه نقش اساسی این دو تکنیک تربیتی و روان‌شناختی مربوط به جنبه انگیزش رفتار انسان است، اما طبق نظر قرآن، انذار و تبشیر در حقیقت راه‌هایی برای ایجاد هوشیاری و آگاهی (سوره حجر/ آیه ۷۵ و سوره یس/ آیه ۶) و خودسازی (سوره قیامت/ آیه ۲) به شمار می‌رود.

مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت

ایمان: واژه ایمان از ریشه «امن» و مصدر باب افعال به معنای اعتقاد، گرویدن، تصدیق، آرامش نفس و اقرار به خداوند و از بین بردن بیم و هراس است (۱۸) و در اصطلاح شرع نیز عبارت از شناخت و معرفت قلبی، اقرار زبانی و عمل کردن اعضا به ارکان دین اسلام و قبول شریعت آن است (۱۱)، به گونه‌ای که هیچ گونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. به معنای دیگر، ایمان همان باور و اعتقادی است که بر عمق وجود انسان رسوخ می‌کند و آثار آن در رفتار آدمی پدیدار می‌گردد. آن‌جا که خداوند می‌فرماید: «و چون بندگان من از دوری و نزدیکی من از تو (پیامبر) پرسند، بدانند که من به آن‌ها نزدیک خواهم بود و هر که مرا بخواند، دعای او را اجابت کنم، پس باید دعوت مرا (و پیامبر مرا) بپذیرند و به من ایمان بیاورند. باشد که به رشد و سعادت دست یابند» (سوره بقره/ آیه ۱۸۶).

واژه رشد در ادبیات قرآنی، بهترین اصطلاح برای تعیین مفهوم سلامت و از جمله سلامت روان و مسیر حرکت انسان به سوی کمال است. بنابراین در آیه فوق نتیجه ایمان به خدا و اجابت دعوت او، رشد و تکامل عنوان شده است که سرآغاز قرار گرفتن فرد در مسیر سلامت عمومی می‌باشد. در مورد چگونگی نقش ایمان در تأمین سلامت می‌توان گفت که ایمان حالتی معنوی ایجاد می‌کند که همه ابعاد شخصیت انسان را دربرمی‌گیرد و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با هدف قرار دادن بعد شناختی و بینشی انسان، به کارکرد بالاتر منجر می‌گردد. ایمان همچنین در بعد گرایشی انسان مداخله کرده، گرایش‌های وی را جهت می‌دهد و در بعد کنشی نیز رفتارهای فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

انگیزه‌های روانی و الهی برای حرکت‌های اجتماعی پیامبران محسوب می‌شود. شایان ذکر است که در قرآن واژه «تبشیر» همراه با مشتقاتش، ۸۴ مرتبه و به معنای تشویق و خبر خوش و واژه «انذار» همراه با مشتقاتش، ۱۲۵ مرتبه و در معنای هشدار و تهدید به کار رفته است (۵).

واژه شناسان و عالمان تفسیر، واژه «انذار» را به عنوان بیم دادن و آنچه مردم را در مورد عواقب سوء رفتارشان آگاه می‌سازد و «تبشیر» را آگاهی یا نوید دادن به مردم نسبت به پاداش و پیامدهای خوشایند رفتار تعریف می‌کنند. شهید مطهری در تفسیر جالبی از دو واژه تبشیر و انذار اظهار می‌دارند که از لحاظ انگیزشی، بین انذار و تبشیر تفاوت وجود دارد. تبشیر مانند عامل جذب و جلب کننده است که مردم را به کسب پاداش فرامی‌خواند، اما انذار یک عامل سوق دهنده (سائق) است و در عین آنکه مردم را بیم می‌دهد تا از کیفر اجتناب کنند، آن‌ها را به صراط مستقیم رهنمون می‌سازد (۱۶). در تفسیر دیگری از فخر رازی که از آیه ۲۱۳ سوره بقره در ارتباط با تقدم واژه مبشرین نسبت به مندرین برداشت شده است، تبشیر مانند پیشگیری از بیماری می‌باشد؛ در حالی که انذار همانند درمان بیماری پس از وقوع آن است. بی‌تردید همیشه تبشیر و پیشگیری، قبل از درمان ایفای نقش می‌کند. به عبارت بهتر، انذار نوعی تلنگر شناختی و تبشیر، نوید و وعده‌ای ترغیب کننده است (۱۷).

روان‌شناسان اجتماعی بر این باور هستند که علاوه بر انگیزه‌های درونی که بر اساس اصل بازگشت به تعادل (Homestasis) بر رفتار ما اثر می‌گذارند، محرک‌های بیرونی نیز به شکل گسترده‌ای رفتار ما را تغییر می‌دهند. از این‌رو، انجام کارها یا تعاملات اجتماعی در برخی مواقع برای تحقق همین انتظار صورت می‌گیرد و به نظر می‌رسد بیم و امید پیامبران نیز به عنوان محرک و انگیزه بیرونی، حس انتظار برای پاداش و کیفر را در انسان برمی‌انگیزد و آن‌ها را به انجام اعمالی که برایشان پاداش‌های موعود دربردارد، تشویق می‌کند و از کیفرهای عذاب‌آور دور می‌سازد. از منظر تربیتی نیز محرک، انتظارآفرین و یک اصل بنیادین در فرایند یادگیری محسوب می‌شود. با بررسی و تأمل در آیات مربوط به انذار (سوره ابراهیم/

رابطه ایمان به خدا و سلامت در بعد شناختی: جهان‌بینی خوب و ادراک صحیح واقعیات و جلوگیری از انحراف اندیشه و انسجام در نظام معرفتی، در پرتو ایمان به خدا میسر است. آن جهان‌بینی خوب است که قابل اثبات و استدلال باشد، به حیات و زندگی معنا دهد و اندیشه بیهوده بودن زندگی را از ذهن‌ها خارج سازد، آرمان‌ساز، شوق‌انگیز و آرزوخیز باشد، قدرت تقدس بخشیدن به هدف‌های انسانی و اجتماعی را داشته باشد و تعهدآور و مسئولیت‌ساز نیز باشد (۱۵).

ایمان موردنظر دین اسلام می‌تواند جهان‌بینی صحیح و کاملی با شاخصه‌های فوق را به انسان عرضه کند. به عبارت دیگر، تنها جهان‌بینی توحیدی برخاسته از اسلام است که می‌تواند همه این خصایص را داشته باشد. ایمان دینی پیوندی دوستانه میان انسان و جهان و نوعی هماهنگی میان انسان و آرمان‌های کلی جهان آفرینش است. ایمان مذهبی قیافه جهان را در نظر انسان تغییر می‌دهد و تلقی انسان را نسبت به جهان و خلقت دگرگون می‌سازد. با این وصف، قرآن کریم ایمان به خدای یگانه را عامل بصیرت انسان (سوره اعراف/ آیات ۲ و ۳) و زمینه‌ساز درک و شناخت صحیح آیات و نشانه‌های الهی (سوره حجر/ آیات ۷۴ و ۷۷، سوره عنکبوت/ آیه ۲۴، سوره روم/ آیات ۳۷ و ۵۳، سوره زمر/ آیه ۵۲ و سوره نحل/ آیه ۸۱) می‌داند. قرآن قدرت تشخیص حق از باطل، هنجار از ناهنجار و درک عقاید خرافی و دوری از این امور را به ایمان و اهل ایمان نسبت می‌دهد (سوره شعرا/ آیات ۲۲۴ و ۲۲۷، سوره مائده/ آیه ۵۷، سوره مجادله/ آیه ۲۴، سوره اعراف/ آیات ۲۲ و ۲۰۱، سوره روم/ آیه ۵۳، سوره نحل/ آیه ۹۹، سوره انفال/ آیه ۲۹).

ایمان، به رشد خودشناسی و ایمنی‌سازی از کاستی‌ها کمک می‌کند و انسان را به درجات والایی از خودشناسی می‌رساند (سوره مائده/ آیات ۳۳ و ۱۰۵)، همان‌طور که می‌تواند انسان را رفعت بخشد (سوره مجادله/ آیه ۱۱) و کمبودها را از ساحت اهل ایمان به دور سازد (سوره عصر/ آیه ۳، سوره بقره/ آیات ۱۲۱ و ۱۸۶، سوره عنکبوت/ آیه ۵۲ و سوره زمر/ آیه ۶۳). قرآن ایمان را شاخصه مهم اولوالالباب (لب در لغت به معنای عقل است و به حقیقت، اصل و خالص یک چیز نیز اطلاق می‌شود) (۲۲) می‌داند (سوره طلاق/ آیه ۱۰ و سوره آل عمران/ آیات ۱۹۰

و ۱۹۳) و در موارد متعدد اولوالالباب را اهل درک، توجه و تفکر ویژه و برتر می‌داند (سوره بقره/ آیات ۱۷۹ و ۲۶۹، سوره آل عمران/ آیات ۷، ۱۹۰ و ۱۹۱، سوره رعد/ آیه ۱۹، سوره ابراهیم/ آیه ۵۲، زمر/ آیات ۹ و ۲۱ و غافر/ آیه ۵۴). همچنین قرآن به دیگر تأثیرات روان‌شناختی ایمان بر روی شخصیت انسان پرداخته است و اهل ایمان را دارای شخصیتی توسعه یافته (سوره زمر/ آیه ۲۲ و سوره انعام/ آیه ۱۲۵) و بهره‌مند از ثبات شخصیت (سوره نحل/ آیات ۱۰۲ و ۱۰۶، سوره ابراهیم/ آیه ۲۷، سوره مجادله/ آیه ۲۲، سوره اسراء/ آیه ۷۴ و سوره انفال/ آیه ۱۲) و مقاوم در اندیشه و اعتقاد (سوره بقره/ آیه ۲۴۹، سوره آل عمران/ آیات ۱۳۹ و ۱۷۳، سوره یونس/ آیه ۲، سوره احزاب/ آیه ۲۲، سوره انفال/ آیه ۱۱، سوره محمد/ آیه ۷ و سوره شعراء/ آیات ۴۶ و ۵۱) قلمداد می‌کند. پس با دقت و توجه در ویژگی‌های معرفتی یاد شده، می‌توان دریافت که ایمان، تولید کننده شخصیت سالم در قلمرو اندیشه و باورهای مؤثر و راسخ است.

رابطه ایمان و سلامت در بعد عاطفی: همان‌گونه که پیش‌تر نیز گفته شد، ایمان به معنای آرامش و طمأنینه روانی و زایل شدن ترس است و در مقابل آن، اضطراب به معنای عدم ثبات عاطفی و وجود ترس و نگرانی می‌باشد. در زبان عرب برای حالت امنیت روانی- عاطفی کلمات و کلید واژه‌هایی مانند امن، اطمینان، سلامت و راحت (راحه) به کار برده شده است و برخی محققان نیز یکی از مهم‌ترین معانی امنیت را سلامت برمی‌شمارند. بنابراین می‌توان گفت که از دیدگاه اسلام، سلامت و امنیت روانی رابطه مستقیمی با ایمان دارد. قرآن با زینت‌بخشی ایمان و محبوب ساختن آن در دل انسان‌ها (سوره حجرات/ آیه ۷)، جوهره سلامت و امنیت روانی را در فطرت اولیه انسان کار گذاشته و از وی خواسته است که پیوسته در تکاپوی رشد و توسعه آن باشد (سوره نساء/ آیه ۱۳۶ و سوره صف/ آیات ۱۰ و ۱۱). همچنین انسان را موظف به حفظ ایمان و جلوگیری آن از آلودگی‌هایی مثل شرک، ظلم و گناه نموده (سوره انعام/ آیه ۸۲) و وعده داده است که اهل ایمان را ایمنی بخشد (سوره نور/ آیه ۵۵) و اهل ایمان را حتی در میان اضطراب و وحشت عمومی، به آرامشی لذت‌بخش برساند (سوره رعد/ آیه ۲۸).

پس با نگاهی اجمالی به آیات قرآن درمی‌یابیم که خداوند

متعال، آرامش، سلامت و امنیت روانی را از آثار مهم ایمان و شاخصه منحصر به فرد اهل ایمان دانسته است و قلب را کانون گرایش ایمانی به حساب می‌آورد (سوره نحل / آیه ۱۰۶، سوره فتح / آیه ۴، سوره حجرات / آیه ۷، سوره مجادله / آیه ۲۲، سوره بقره / آیه ۲۶۰، سوره صافات / آیه ۸۴، سوره انعام / آیه ۸۲). همچنین، از آثار دیگر ایمان می‌توان به تولید شادمانی، سرور و انبساط در روان آدمی اشاره کرد. ایمان در انسان حالتی را به وجود می‌آورد که از جهان احساس لذت و سرور کند. این احساس ناشی از لذت معنوی، خوش‌بینی و امیدواری ایجاد شده در پرتو ایمان دینی انسان می‌باشد که فضای روح او را روشن کرده است و در او حلاوتی فوق همه حلاوت‌ها ایجاد نموده است. به همین لحاظ، در زبان دین از «طعم ایمان» و «حلاوت ایمان» یاد شده است. امام سجاد (ع) می‌فرماید: «خدایا چه کسی است که شیرینی محبت تو را چشیده باشد، اما چیز دیگری را جانشین آن کند؟ و چه کسی است که با تو مانوس شده باشد، اما رو به سوی دیگری کند» (مناجات خمسۀ عشر). امام حسین (ع) نیز می‌فرماید: «ای خدایی که حلاوت و شیرینی انس با خودت را به کام دوستدارانت چشاندی» (دعای عرفه). این احساس لذت مدام و مطلق در هیچ جا جز در دین یافت نمی‌شود. این خوشی و لذت به غیر از لذت و خوشی جسمانی و زودگذر است و درجات این شادی و لذت به درجات ایمان بستگی دارد؛ هرچه ایمان قوی‌تر، عمیق‌تر و راسخ‌تر باشد، درجات شادی و لذت افزون می‌شود تا جایی که می‌توان با ایمان به نهایت درجه شادی دست یافت. امام علی (ع) در این ارتباط می‌فرماید: «ایمان، انسان را به نهایت شادی و خوشی می‌رساند» (۱۱) و از نظر قرآن نیز چنین مؤمنانی شایسته بشارت از ناحیه پروردگارشان می‌باشند (سوره توبه / آیات ۲۰ و ۲۱) و تنها اینانند که امید به رحمت خداوند دارند (سوره بقره / آیه ۲۱۸).

رابطه ایمان و سلامت در بعد کنشی و رفتاری: از دیگر جلوه‌ها و آثار ایمان، ایجاد تعدیل و سلامت در رفتار انسان است. مؤمن خود را به اعمال و رفتار ناپسند و رفتارهایی که او را پست و بی‌ارزش کند، آلوده نمی‌سازد. بنابراین، سلامت شخصیت از رفتار انسان مؤمن نمایان می‌باشد و ارزش‌های

الهی و انسانی بر رفتارهای فردی و اجتماعی او حاکم است. از این جهت در رفتارهای مثبت، رفتار وی با سایر ساحت‌های وجودی‌اش (بینش‌ها و گرایش‌ها) همخوانی و هماهنگی دارد (سوره صف / آیات ۲ و ۳). کوشش و فعالیت مستمر و ستودنی دارد و از اتلاف وقت و کارهای لغو و بیهوده پرهیز می‌کند (سوره فرقان / آیه ۷۲، سوره مؤمنون / آیات ۲ و ۹ و ۵۸ و ۶۱، سوره فتح / آیه ۲۹، سوره توبه / آیه ۱۱۲ و سوره انشراح / آیه ۷). حتی برای جبران اشتباهاتش دست از تلاش جدی و فوری برنمی‌دارد (سوره نساء / آیه ۲) و همه رفتارهایش با یاد خدا و با انگیزه خالص الهی همراه است (سوره آل عمران / آیات ۴۱ و ۱۹۰ و ۱۹۱، سوره انفال / آیات ۱ و ۴۵، سوره نور / آیه ۵۱، سوره جمعه / آیات ۹ و ۱۰ و سوره شعرا / آیه ۲۲۷).

انگیزه علم‌آموزی، رشد و خودشکوفایی در رفتارهای شخص مؤمن نمایان می‌باشد (سوره مائده / آیه ۱۰۵، سوره بقره / آیه ۱۸۶، سوره جن / آیات ۲ و ۱۳ و ۱۴، سوره کهف / آیات ۱۰ و ۶۶ و سوره غافر / آیه ۳۸)، اهل تفکر، تحقیق و تمرکز فکری و معنوی است (سوره زمر / آیه ۱۸، سوره مریم / آیه ۱۱، سوره فتح / آیه ۹، سوره احزاب / آیه ۴۲ و سوره حجرات / آیه ۶). اهل عبادت بوده، بهترین وقت خود را به عبادت و اطاعت اختصاص می‌دهد (سوره مائده / آیه ۵۵، سوره انعام / آیه ۹۲، سوره انفال / آیات ۳ و ۴، سوره آل عمران / آیه ۱۷، سوره مزمل / آیه ۲ و ۶ و سوره اسراء / آیه ۷۹). به نظافت و بهداشت فردی اهمیت می‌دهد (سوره مدثر / آیات ۴ و ۵ و سوره بقره / آیه ۲۲۲) و پاسدار شعائر و حد و مرزهای قانونی است (سوره مائده / آیه ۲، سوره حج / آیات ۳۲ و ۳۶، سوره توبه / آیه ۱۱۲ و سوره مجادله / آیه ۴). رفتار و سخن همراه با آرامش، متانت و ادب دارد (سوره لقمان / آیه ۱۹، سوره حجرات / آیات ۲ و ۳)، در رفتار و عمل استقلال دارد (سوره مائده / آیه ۴۸، سوره انعام / آیه ۱۱۶ و سوره احزاب / آیه ۶۷)، در غذای خود دقت می‌کند و در برنامه غذایی، خوراک و رزقی پاک را ملاک عمل قرار می‌دهد و از پرخوری و شکم‌بارگی پرهیز می‌کند (سوره بقره / آیه ۱۷۲، سوره اعراف / آیات ۳۱ و ۳۲، سوره مائده / آیه ۸۷ و سوره انعام / آیه ۱۱۸). شجاع و اهل مبارزه است (سوره آل عمران / آیه ۱۷۵، سوره توبه / آیات ۴۴ و ۸۸، سوره انفال /

آیه ۷۴ و سوره حجرات/ آیه ۱۵) و در رفتارهای منفی نیز پیش‌داوری نمی‌نماید (سوره زمر/ آیه ۱۸)، حق را مخفی نمی‌کند، هرچند به ضررش باشد (سوره بقره/ آیه ۴۲، سوره نساء/ آیه ۱۳۵، سوره انعام/ آیه ۱۵۲)، اهل ستم، فساد و قانون‌شکنی نیست، حتی اگر در تنگنا باشد (سوره انعام/ آیه ۸۲، سوره فرقان/ آیه ۶۸، سوره ممتحنه/ آیه ۱۲، سوره اسراء/ آیه ۳۲ و سوره بقره/ آیه ۲۷۸).

انسان مؤمن چشم‌چرانی نمی‌کند و روابط جنسی تنظیم شده و کنترل شده‌ای دارد (سوره نور/ آیات: ۳۰ و ۳۱ و ۳۳ و سوره مؤمنون/ آیه ۵). در مشکلات صبر خود را از دست نداده، بی‌تابی نمی‌کند (سوره بقره/ آیه ۱۷۷، سوره یوسف/ آیه ۱۸، سوره معارج/ آیه ۵، سوره ابراهیم/ آیه ۱۲ و سوره طه/ آیه ۱۳۰) و رفتار متکبرانه ندارد (سوره لقمان/ آیه ۱۸، سوره فرقان/ آیه ۶۳ و سوره قصص/ آیه ۸۳) و مال‌اندوزی نمی‌کند (سوره توبه/ آیه ۳۴) و خودتخریبی، خودآزاری و خودکشی ندارد (سوره نساء/ آیه ۱۰۷، سوره عصر/ آیات ۲ و ۳، سوره مائده/ آیه ۵، سوره بقره/ آیه ۱۸۷ و سوره یونس/ آیه ۲۵). در رفتارهای اجتماعی سخاوتمند است (سوره حشر/ آیه ۹ و سوره اسراء/ آیه ۲۹) و در تعامل با دیگران منصف است (سوره هود/ آیه ۸۵)، آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می‌دهد (سوره حشر/ آیه ۹) و به دیگران نیکی می‌کند و نیکی آنان را با نیکی پاسخ می‌دهد و حتی با نیکی بالاتر پاسخ می‌دهد و در هنگام انجام دادن نیکی اهل منت‌گذاری نیست (سوره نحل/ آیه ۹۰، سوره رحمن/ آیه ۶۰، سوره نساء/ آیه ۸۶ و سوره مدثر/ آیه ۶).

فرد با ایمان فردی اجتماعی است و به نحو مؤثری ارتباط

برقرار می‌کند و به پیوند و اتحاد اهل ایمان معتقد است و در جمع، یک شنونده فعال می‌باشد (سوره انفال/ آیه ۱، سوره آل عمران/ آیه ۲۰۰، سوره زمر/ آیه ۱۸، سوره توبه/ آیه ۶۱ و سوره نور/ آیه ۴۷)، در حفظ حریم دیگران و احترام به آن‌ها کوشاست (سوره انعام/ آیه ۵۳، سوره فتح/ آیه ۲۹، سوره توبه/ آیات ۱۰۳ و ۱۲۸ و سوره آل عمران/ آیه ۱۵۹). غیبت، تحقیر و تمسخر، عیب‌جویی و تجسس ندارد و به طور کلی مردم‌آزار و ضد اجتماعی نیست (سوره حجرات/ آیات ۱۱ و ۱۲، سوره زخرف/ آیه ۵۴، سوره احزاب/ آیه ۵۸، سوره آل عمران/ آیه ۱۳۴ و سوره نور/ آیات ۱۱ و ۱۷)، نسبت به امانت و قول خود متعهد است (سوره مؤمنون/ آیه ۸، سوره معارج/ آیه ۲۲، سوره اسراء/ آیه ۳۴، سوره آل عمران/ آیه ۷۶ و سوره بقره/ آیه ۱۷۷)، رفتار نمایشی و فریبنده ندارد (سوره انفال/ آیه ۴۷ و سوره ماعون/ آیه ۶) و جا را برای حضور اجتماعی دیگران تنگ نمی‌کند (سوره مجادله/ آیه ۱۱).

با این اوصاف می‌توان گفت که از منظر روان‌شناسی اسلامی، ایمان به مبانی اسلام و از جمله توحید، نخستین گام برای ایجاد تغییرات در شخصیت است (سوره عصر/ آیه ۳) و نیروی عظیم و معنوی در انسان به وجود می‌آورد که نوع تصور و برداشت فرد را از مفهوم ذات خود، مردم، زندگی و کل هستی تغییر می‌دهد و او را به مفهوم جدیدی از زندگی و مسؤولیتش معتقد می‌سازد و قلبش را از محبت خداوند و پیامبر او (ص) و مردم اطرافش مالا مال می‌کند و نوعی احساس سلامتی، امنیت و آرامش در او برمی‌انگیزد. ارتباط و نتایج روان‌شناختی مربوط به ایمان در مثال‌هایی از آیات قرآن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: نمونه‌هایی از آیات الهی مربوط به ایمان و نتایج روان‌شناختی حاصل از آن

| آدرس | آیه | ترجمه | پیامد روان‌شناختی |
|---------------------|--|---|--|
| سوره مجادله/ آیه ۲۲ | «قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ... أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ...» | مردمی که به خدا و روز قیامت ایمان آورده‌اند، کسانی هستند که خدا بر دل‌های آن‌ها نور ایمان نگاشته و به روح قدس الهی آن‌ها را مؤید و منصور گردانیده و ... | امیدواری به نتیجه‌بخش بودن ایمان به خدا و آخرت پشت گرمی به تأییدات و حمایت خداوند در سایه ایمان |
| سوره فتح/ آیه ۲۶ | فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ... هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ... | خدا وقار و اطمینان خاطر بر رسول خود و بر مؤمنان نازل کرد و ... اوست خدایی که آرامش و وقار بر دل‌های مؤمنان آورد تا بر یقین و ایمانشان بیفزاید و کامل‌تر از آنکه بودند گرداند و ... | دل استواری و اطمینان خاطر ناشی از نزول آرامش الهی نقش آرامش الهی و درونی در تکامل معنوی و افزایش ایمان انسان نقش ایمان در ارتقای قوت قلب انسان توجه به مراتب و درجات ایمان. |

یاد خدا: دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌ها و آرزوهای همیشگی بشر بوده است و انسان در طول تاریخ، تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را برای رسیدن به آن به جان خریده است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت نیز به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش روحی و جسمی را برای انسان به ارمغان آورد. در این میان، قرآن با جامع‌نگری خاص خود تنها راه دستیابی به آرامش را در توجه و یاد خدا می‌داند و در توصیف مؤمنان می‌فرماید: «آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (سوره رعد/ آیه ۲۸). از نظر لغت‌شناسی، واژه قرآنی «ذکر» به معنای یاد کردن، بر زبان راندن، ثنا و دعا می‌باشد و از منظر عارفان نیز به معنای مواظبت بر عمل، حفظ و طاعت و نماز و قرآن معنا شده است (۱۸).

از نظر اسلام هیچ چیزی به اندازه یاد خدا دارای ارزش و اهمیت نیست و همه امور برای توجه انسان به خداست. قرآن کریم با توجه به آثار حیات‌بخش یاد خدا، در آیات متعددی مانند سوره بقره/ آیات ۱۵۲ و ۲۰۳، سوره اعراف/ آیه ۲۰۱، سوره احزاب/ آیات ۳۵ و ۴۱، سوره حشر/ آیه ۱۹، سوره انفال/ آیات ۲ و ۴۵، سوره رعد/ آیه ۲۸، سوره زخرف/ آیه ۳۶، سوره حجر/ آیه ۹، سوره عنکبوت/ آیه ۴۵، سوره منافقون/ آیه ۹، سوره حدید/ آیه ۱۶ و سوره طه/ آیه ۱۴) مؤمنان را به یاد خدا فراخوانده و به مداومت آن امر فرموده است. برای تأثیرگذاری بیشتر ذکر خدا بر ابعاد وجودی انسان در تعالیم ارزشمند اسلام، مراتبی برای ذکر مطرح شده است که به ترتیب شامل اول ذکر لفظی و لسانی، دوم ذکر معنوی، یعنی در حال ذکر لفظی به معانی الفاظ توجه شود تا آثاری از این توجه در دل سرایت کند و آن را متأثر سازد. مرتبه سوم، ذکر قلبی است و به معنای توجهی که از دل بجوشد و در مرتبه چهارم (مخصوص بندگان خاص خداست) یاد کردن خدا در تمامی احوال است و بدین معنی که آدمی با تمام وجودش چه در ظاهر و چه در باطن به یاد خدا باشد و در همه اعمال و رفتارش رضای خدا را مدنظر قرار دهد و او را ناظر بر اعمال خویش ببیند و از انجام اعمالی که می‌داند مورد رضایت خداوند نیست، دوری کند.

بی‌شک ذکر خدا آثار و برکات زیادی به همراه دارد که مهم‌ترین اثر و نتیجه آن، فراموش نکردن و یاری رساندن خدا در زندگی و هنگام بروز مشکلات است (سوره حجر/ آیه ۹). از دیدگاه روان‌شناسی اسلامی، رسیدن به مطلوبیت‌های دنیوی به انسان آرامش کامل و حقیقی نمی‌دهد، بلکه یک آرامش موقت می‌دهد و فرد خیال می‌کند که به مطلوب حقیقی رسیده است، اما مدتی که می‌گذرد او یک عدم‌سنخیت میان خودش و آن مطلوب درک می‌کند و حالت بی‌زاری در او پیدا می‌شود. در این صورت، تنها حقیقتی که اگر به او برسد دیگر محال است نسبت به او بی‌زاری پیدا کند، خداوند متعال است و این زمانی است که قلب انسان به «حقیقت»، به «او» و به «توحید» او رسیده باشد. از طرف دیگر، فرد در هنگام یاد کردن خدا احساس می‌کند که به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش، امیدواری و خوشبختی در او می‌شود و در نتیجه باعث بر طرف شدن نگرانی و اضطراب ناشی از احساس عجز و تنهایی در برابر فشارها و خطرهای همچون نگرانی از آینده مبهم، زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری، درماندگی و احتیاج می‌شود. به طور قطع رسیدن به این احساس و نتایج حاصل از آن تنها از طریق ذکر و یاد خدا امکان‌پذیر است که می‌تواند در همه ابعاد وجودی انسان زمینه تأمین سلامت و بهبودی را فراهم سازد (جدول ۲).

صبر: صبر از مفاهیم بنیادی و مهم قرآن می‌باشد که ارتباط معنی‌داری با حوزه سلامت و از جمله روان‌شناسی دارد. در قرآن کریم ۹۳ آیه به موضوع صبر پرداخته است (۵) که نشان از اهمیت و جایگاه آن در زندگی انسان دارد. از لحاظ لغوی، صبر به معنای خویش‌داری در سختی و تنگی و یا شکیبایی و خودداری نفس بر آنچه که عقل و شرع به آن حکم کرده (۱۸)، تعبیر شده است. صبر از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین درجه دینداری و یکی از عوامل اصلی آرامش و خوشبختی در دنیا و آخرت معرفی شده است و طی آیات متعددی (سوره بقره/ آیات ۴۵ و ۱۵۳ و ۲۵۰، سوره آل عمران/ آیه ۱۷، سوره اعراف/ آیات ۱۲۶ و ۱۲۸، سوره معارج/ آیه ۵، سوره نحل/ آیات ۱۲۶ و ۱۲۷، سوره احزاب/ آیه ۳۵، سوره ص/ آیه ۴۴، سوره صافات/

جدول ۲: نمونه‌هایی از آیات الهی در مورد ذکر خدا و نتایج روان‌شناختی حاصل از آن‌ها

| آدرس | آیه | ترجمه | پیامد روان‌شناختی |
|---------------------|---|--|--|
| سوره رعد/ آیه ۲۸ | أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ | آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. | تأمین آرامش و اطمینان قلبی تنها با یاد خدا محقق می‌شود. |
| سوره بقره/ آیه ۱۵۲ | فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ... | به یاد من باشید تا به یاد شما باشم. | توجه و جلب نظر الهی در نتیجه یاد کردن خدا صورت می‌گیرد. |
| سوره عنکبوت/ آیه ۴۵ | إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ | همانا نماز انسان را از زشتی‌ها و اعمال ناپسند باز می‌دارد و یاد خدا بزرگتر (و برتر) است. | نقش انکارناپذیر نماز در مصونیت از انحرافات اجتماعی |
| سوره بقره/ آیه ۲۰۳ | وَ اذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَّعْدُودَاتٍ... | و خدا را در روزهای معینی یاد کنید. | تبیین ارزش بعضی از روزها در قبولی عبادات و تجدید انرژی درونی و معنوی انسان |
| | | | نقش استمرار ذکر خدا در هدایت و آرامش |

آیه ۱۰۲، سوره غافر/ آیه ۷۷، سوره زمر/ آیه ۱۰، سوره یونس/ آیه ۱۰، سوره حج/ آیه ۳۵، سوره انبیاء/ آیه ۸۵ و سوره بلد/ آیه ۱۷) به بهره‌گیری مؤمنان از آن توصیه می‌شود.

شاید بتوان یکی از بهترین بیان‌های قرآن در رابطه با صبر را «سوره عصر» دانست. در این سوره، ابتدا خداوند به «زمان» سوگند یاد می‌کند و سپس بیان می‌دارد که انسان در معرض خسران و نابودی است، مگر کسانی که از چهار اصل بنیادی برخوردار هستند. این چهار اصل شامل «ایمان، عمل صالح، حقیقت‌جویی و حق‌گروی و صبر» می‌باشد. ایمان به این علت نخستین اصل تلقی شده است که زیربنای همه فعالیت‌های انسان را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر، تلاش‌های عملی انسان از مبانی فکری و اعتقادی او سرچشمه می‌گیرد. اصل دوم یعنی عمل صالح، میوه و ثمر درخت پربار ایمان است. ایمان و عمل صالح هرگز تداوم نمی‌یابد، مگر این‌که حرکتی به سوی حقیقت‌یابی و حقیقت‌گروی صورت گیرد. بنابراین، اصل سوم توصیه به حقیقت‌جویی و حقیقت‌گروی دارد که به طور قطع فرایند حقیقت‌جویی و پایدار ماندن در راه آن، مسیری بسیار دشوار، طولانی و پرپیچ و خم می‌باشد. اصل چهارم صبر، شکیبایی و استقامت معرفی شده است.

آنچنان که برخی از مفسران گفته‌اند؛ «صبر» در سوره عصر معنی وسیع و گسترده‌ای دارد که هم صبر بر اطاعت و هم صبر در برابر انگیزه‌های معصیت و هم صبر در برابر مصائب و حوادث ناگوار را شامل می‌شود. نکته قابل تأمل از نظر روان‌شناختی، سوگند خداوند به «زمان» در ابتدای سوره عصر است که گواهی

بر نقش و جایگاه «زمان» در رشد و تکامل به ویژه رشد شناختی انسان می‌باشد. به عبارت دیگر، رشد و تحول معرفتی بدون در نظر گرفتن عامل زمان امکان‌پذیر نیست و این امر واقعیتی است که Piaget به خوبی آن را در نظریه رشد و تحول شناختی خود بیان کرده است. او نشان می‌دهد که رسیدن به مرحله تفکر انتزاعی نیازمند طی کردن مراحل رشدی پیش از آن است و این امر در هر زمانی امکان‌پذیر نیست. از سوی دیگر، درک عمیق بسیاری از امور نیز به نوبه خود مستلزم رشد تفکر انتزاعی است. بدین ترتیب باید عامل زمان و روند تدریجی رشد را باور کرد. به دنبال آن می‌توان نتیجه گرفت که حقیقت‌یابی از جنبه عملی معرفت، مستلزم صبر می‌باشد و شاید به همین علت باشد که در این سوره به صورت موازی، هم به حق‌جویی و هم به صبر سفارش شده است.

چه در سوره عصر و چه در آیات متعدد دیگر به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به حقایق ماهیتی وجود انسان اشاره شده است. از نظر قرآن، انسان موجودی شتابگر (سوره اسراء/ آیه ۱۰) و کم‌حوصله در رسیدن به شناخت و حقایق (سوره کهف/ آیات ۶۷ تا ۶۹) معرفی شده است. شتابگری در انسان به اندازه‌ای ریشه‌ای است که خداوند می‌فرماید: «انسان از عجله آفریده شده است» (سوره انبیاء/ آیه ۳۷). بر همین اساس، انسان موجودی عجول است و هر وقت چیزی را طلب کند، بدون آن‌که درباره جنبه‌های مثبت و منفی آن بنگرد تا راه خیر و صلاح را انتخاب کند و از راه شر و فساد رهایی یابد، با عجله و بی‌تابی به دنبال آن می‌رود و در نتیجه، گاهی این امر به سود

او و گاهی به ضررش تمام می‌شود. شایان ذکر است که در بیشتر موارد صبر را در برابر جزع و بی‌تابی آورده‌اند. برای مثال Izutsu (۱۹) چنین اظهار داشت که از نظر معنایی، صبر دقیقاً مقابل جزع است. جزع نیز ویژگی کسانی است که در برابر آنچه برایشان اتفاق می‌افتد، تحمل و بردباری ندارند و بلافاصله دستخوش هیجان‌زدگی و اضطراب می‌گردند. البته باید در نظر داشت که ارتباط بسیار نزدیکی بین جزع و بی‌تابی با عجله و شتاب وجود دارد. بی‌تابی به گونه‌ای نتیجه عجله و شتاب‌زدگی می‌باشد. در اصل، عجله بودن صفت بنیادی انسان است که منجر به جزع و بی‌تابی نیز می‌گردد.

در این‌جا پرسشی قابل طرح است؛ این‌که آیا صبر نیز همچون عجله بودن، صفت بنیادی و ذاتی انسان است؟ به منظور روشن شدن این پرسش، لازم به توضیح است که حکمای مسلمان به تأسی از ارسطو، ویژگی‌ها و صفات اخلاقی را به دو دسته فضایل و رذایل تقسیم‌بندی کرده‌اند، اما این نوع تقسیم‌بندی به موضوع صفات بنیادی و ذاتی و صفات اکتسابی نمی‌پردازد؛ در حالی که به نظر می‌رسد در حیطه فضایل و رذایل بتوان از دو نوع صفات یعنی صفات ذاتی و اولیه و صفات اکتسابی و ثانویه گفتگو کرد. به عبارت دیگر، برخی از فضایل و رذایل، ذاتی وجود انسان است و در مرتبه بعد به نوبه خود در شکل‌گیری صفات ثانویه و اکتسابی مؤثر واقع می‌شود. البته در تحلیلی عمیق‌تر، صفات ثانویه حاصل تعامل صفات اولیه با محیط و شرایط محیطی و نیز دیگر صفات اولیه هستند. برای نمونه صفاتی مانند صداقت و حیا را می‌توان فضایل ذاتی اولیه تلقی کرد و به همین روش، کبر، حرص و عجله را می‌توان رذایلی ذاتی و اولیه دانست؛ چرا که قرآن نیز در بیان ویژگی‌های بنیادی انسان، به این‌گونه رذایل اشاره می‌کند (سوره نحل / آیه ۲۹، سوره زمر آیات / ۶۰ و ۷۲، سوره غافر / آیه ۷۶، سوره اسراء / آیه ۱۱، سوره طه / آیات ۱۲۰ و ۱۲۱، سوره اعراف / آیه ۸۵، سوره ص / آیات ۳۳ و ۳۴، سوره معارج / آیات ۱۹ تا ۲۱، سوره جمعه / آیه ۱۱ و سوره همزه / آیات ۱ تا ۳).

همان‌طور که گفته شد، جزع و بی‌تابی از جمله پیامدهای صفات ذاتی عجله به شمار می‌آید. بدین ترتیب، بی‌تابی صفتی ثانویه است که البته در شکل‌گیری آن علاوه بر صفت بنیادی

عجله، رویدادهای محیطی همچون مصیبت‌ها و مشکلات نیز نقش دارند. در مورد صبر نیز می‌توان چنین تحلیلی را به کار برد. چنین به نظر می‌رسد که صبر فضیلتی ثانویه است که افزون بر جنبه اکتسابی، عوامل فراوانی نیز در شکل‌گیری آن دخیل است. برای مثال، می‌توان از علم و یقین و ایمان نام برد. با افزایش میزان علم، یقین و ایمان، صبر نیز در انسان تقویت می‌شود. چنان‌که حضرت علی (ع) نیز می‌فرماید: «الصبر ثمره الیقین» (۱۱). همچنین، با استناد به آیات قرآنی (سوره شوری / آیه ۴۳ و سوره قلم / آیه ۴۸) می‌توان گفت که صبر ارتباط تنگاتنگی با ویژگی بخشندگی در انسان دارد و همچون مکانیسمی بازدارنده از احساس خشم، کینه‌توزی و انتقام‌جویی عمل می‌کند.

علاوه بر این، اشاره قرآن در برخی آیات (سوره بلد / آیه ۱۷، سوره نحل / آیه ۱۲۶) به ارتباط بین صبر با صفات پسندیده رحمت و مهربانی، نشانگر آن است که مهربانی، عطا و بخشندگی نیازمند حلم و بردباری و دوری از کینه، عداوت، بغض، نفرت و حس تلافی و انتقام می‌باشد و تحقق هر یک از این کیفیت‌ها در انسان نیز نیازمند نهادینه شدن خصلت صبر در وی یا به عبارت دیگر، صبور شدن اوست. شاید به همین دلیل باشد که خداوند در آیه ۱۰ سوره مزمل خطاب به پیامبر می‌فرماید: «شکیبا باش بر آنچه می‌گویند و به نرمی از ایشان کناره گیر». در واقع صبر و بردباری در زندگی اجتماعی و تعاملات بین فردی اهمیت و نقش بسزایی دارد. همچنین بررسی آیات دیگر (جدول ۳) و تحلیل‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد که صبر آثار و فواید فراوانی در تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار دارد و عامل بسیج همه نیروهای انسانی در رویارویی با خطرات، مشکلات و ناملایمات زندگی و مراقبت در مقابل خواهش‌های نفسانی و اعتلای وجود انسانی به شمار می‌رود.

صبر به انسان می‌آموزد که در انجام کارها و رسیدن به اهداف خود به صرف وقت و تلاش مداوم نیاز دارد. میزان صبر و پشتکار هر فرد به میزان نیروی اراده او بستگی دارد. بنابراین، انسان صابر فردی دارای اراده نیرومند است که عزم و اراده‌اش

جدول ۳: نمونه‌هایی از آیات الهی در مورد صبر و نتایج روان‌شناختی حاصل از آن‌ها

| آدرس | آیه | ترجمه | پیامد روان‌شناختی |
|---------------------|---|--|--|
| سوره رعد / آیه ۲۴ | سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَبِعَمِّ عَقَبَى النَّارِ | فرشتگان می‌گویند: سلام و تحیت بر شما باد که (در طاعت و عبادت) صبر پیشه کردید تا عاقبت نیکو منزلگاهی یافتید. | نیک فرجامی و کامرانی در سایه صبر و تحمل امکان‌پذیر است. |
| سوره احقاف / آیه ۳۵ | فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولَا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ... | (ای رسول ما) تو هم مانند پیامبران اولوالعزم صبور باش و بر امت به عذاب شدن تعجیل مکن... | نقش صبر در غلبه بر مشکلات استقامت و پایداری در انجام وظایف شتاب نکردن در رسیدن به هدف الگوپردازی انسان از مصادیق الهی |
| سوره نحل / آیه ۱۲۶ | ...وَلْتَن صَبْرَتُمْ لَهُمْ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ | و اگر صبوری کنبد البته برای صابران اجری بهتر خواهد بود. | توجه به نقش تشویق در تحمل مسایل وعده نیک در برابر پایداری و صبر بر مشکلات |
| سوره بقره / آیه ۴۵ | وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ | از صبر و نماز یاری جویید (و با استقامت و کنترل هوس‌های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید) و این کار جز برای خاشعان دشوار و سنگین است. | استعانت از منبع فیض در هنگام سختی و تنگناها خودکنترلی و خویشنداری حلاوت صبر و عبادت محصول خشوع و خضوع کامل در برابر خداست. |

از برخورد با مشکلات و موانع سست نمی‌شود و همتش کاستی نمی‌پذیرد. انسان با نیروی اراده می‌تواند کارهای بزرگی انجام دهد و به اهداف عالی خود جامه عمل بپوشاند. آن‌گونه که خداوند در آیه ۶۵ سوره انفال می‌فرماید: «... هر گاه از شما بیست نفر با استقامت باشند، بر دویست نفر غلبه می‌کنند و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کسانی که کافر شدند پیروز می‌گردند؛ چرا که آن‌ها گروهی هستند که نمی‌فهمند». هر گاه انسان بیاموزد که باید راه صبر و تحمل را در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار در پیش گیرد، انسانی با شخصیت رشد یافته، متعادل، متعالی، مولد و فعال خواهد بود و چنین انسانی از هر گونه نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌ها و آشفتگی‌های روانی مصونیت خواهد داشت.

بحث

بی‌تردید چگونگی تعامل جسم و روان بر وضعیت سلامت یا بیماری هر فرد تأثیرگذار می‌باشد و حفظ سلامت فرد مستلزم فعالیت، تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی و پرهیز از عادات نادرست در زندگی است. علاوه بر این، باورهای اعتقادی نیز بر سطح سلامت و کیفیت طول عمر فرد تأثیر می‌گذارد و بدون توجه به بعد اعتقادی و مذهبی انسان، نمی‌توان به بهبود عملکرد تن و روان و ارتقای شخصیت اجتماعی فرد امید داشت.

از این‌رو روان‌شناسان و به خصوص روان‌شناسان سلامت، نقش دین و مذهب را در تأمین و ارتقای سلامت مورد توجه و بررسی قرار داده‌اند؛ به گونه‌ای که امروزه روان‌شناسان ارتباط میان بهداشت و سلامت انسان با اعتقادات و رفتارهای دینی و اخلاقی را امری اجتناب‌ناپذیر می‌دانند. در سال‌های اخیر استفاده از مذهب و اعتقادات دینی مورد توجه سیاست‌گذاران و تدوین‌کنندگان استراتژی‌های بهداشت جامعه‌نگر در سازمان جهانی بهداشت نیز قرار گرفته و این سازمان بخشی از انتشارات خود را از سال ۱۹۹۲ به آموزش بهداشت از طریق دین به عنوان راهکار زندگی سالم اختصاص داده و کتاب‌ها و مقالات زیادی را در ارتباط با نقش دین در سلامت انسان منتشر نموده است. پژوهش‌های «مرکز تحقیقات دین، معنویت و سلامت عمومی» دانشگاه دوک، به همراه مطالعات صورت گرفته در دانشگاه‌های راتگرز، تگزاس، برکلی و میشیگان، منجر به پدید آمدن یک دیدگاه جدید علمی به نام طب خدایی - تنی (Theo somatic or god-body medicine) به جای روان‌تنی (Psychosomatic) یا ذهنی - تنی (Mind-Body medicine) گردیده است. امروزه شاهد چرخش چشمگیر پژوهش‌ها به سوی نقش اعتقادات دینی و معنویت در سلامت انسان هستیم. پژوهشی با انجام تحقیقات وسیع در خصوص نیازهای اعتقادی بیماران سالمند، قرن ۲۱ را

در مورد دسته اول می‌توان به کلام حضرت علی (ع) (۱۱) استناد نمود که «اسلام راه روشنی است که شما را به خانه امن و سلامت می‌کشاند» و «اسلام مهد سلامت و کانون کرامت و بزرگواری است» و «دستورهای اسلام موجب امنیت مردم می‌گردد».

مهم‌ترین، مؤثرترین و بادوام‌ترین راه حفظ و ارتقای سلامت انسان‌ها از منظر دین اسلام، ارتباط با خالق هستی می‌باشد؛ چرا که او خود اصل و منشأ سلامت و بخشاینده سلامت است و بازگشت همه سلامت‌ها به اوست «اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَ مِنْكَ السَّلَامُ وَ لَكَ السَّلَامُ وَ إِلَيْكَ يَبْغُودُ السَّلَامُ». بر همین اساس، در پژوهش حاضر نیز با استناد به شواهد قرآنی (سوره اسراء/ آیه ۹، سوره زخرف/ آیه ۶۸، سوره حجر/ آیه ۵۳ و سوره عنکبوت/ آیه ۳۳)، ارتباط و همبستگی مثبت بین معنویت و گرایش‌های مذهبی با پیشگیری و مقابله با بیماری‌ها و ارتقای سلامت مورد توجه قرار گرفته است. در ارتباط با مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت انسان، قرآن از روش‌های متنوعی مانند ایمان به خدا، ذکر، توکل، صبر، توبه، دعا، احسان، عبادت، تقوا، نماز، رضا و تسلیم و... استفاده کرده است. در این میان، ایمان به خدا به عنوان نخستین شاخص معنوی (سوره عصر/ آیه ۳) و یک فلسفه شخصی و منبع انرژی، راحتی و اطمینان و عامل اصلی بهزیستی معرفی شده است. در این راستا، مطالعات علمی و آکادمیک نیز مؤید حقیقت احکام و توصیه‌های قرآنی است.

نتایج و یافته‌های یک پژوهش که با هدف معرفی نقش ایمان در درمان بیماری‌ها بر روی ۱۵۹ بیمار دارای افسردگی، اضطراب و خودزنی (Self-harm) در بیمارستان مک‌لین در بلمونت ماساچوست صورت گرفت، نشان داد که ایمان و اعتقاد به خدا نقش مهمی در فرایند درمان این بیماران داشت. به گفته پژوهشگران، بیمارانی که در مقیاس اندازه‌گیری، اعتقادشان به خدا بیشتر از سایرین بود، اعتقاد بیشتری به درمان نشان دادند. آن‌ها باور داشتند که درمان تأثیربخش است و درباره نتایج آن خوش‌بین بودند. بنابراین نتایج درمانی نیز در افراد دارای ایمان قوی بهتر از سایر بیماران بود (۲۲). همچنین نتایج یک پژوهش تجربی و آزمایشگاهی حاکی از آن بود که شادی و سلامت روحی ناشی از ایمان مذهبی در افراد با ایمان، سبب افزایش

«قرن معنویت» خواند و بهترین راه تصفیه یک ذهن مغشوش را رابطه با خدا دانست و تأکید نمود که تیم درمان باید از اهمیت نیازهای روحانی و معنوی در فرهنگ‌های مختلف آگاه باشد (۲۰). در دنیای پزشکی، Rush از نخستین کسانی است که اهمیت مطالعات دینی را گوشزد کرد. او بیان نمود که مذهب همان قدر برای پرورش و سلامت آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس. در تعبیر Frankl نیز التیام فرد و جامعه فقط با مراعات سه جنبه انسانی (جسمی، روانی و دینی) حاصل می‌شود. بیمار را باید با هسته معنوی خودش آشنا ساخت (۲۱). از دیدگاه قرآن، انسان دارای فطرتی خاص، ثابت و مشترک می‌باشد و برنامه الگوی سلامت او نیز معین، ثابت و بر اساس فطرت الهی است. نص صریح همراه با تحلیل محتوای آیات قرآن مبین آن است که قرآن از دو رویکرد و راهبرد اساسی «انذار و تبشیر» در تأمین و ارتقای سلامت فرد استفاده کرده است و بی‌گمان باید حقیقتی در استفاده از این دو شیوه در ارتقای سلامت و تعدیل رفتار انسان نهفته باشد. اگرچه نقش اصلی این دو تکنیک روانی و تربیتی مربوط به انگیزش رفتار انسان است، اما طبق نظر قرآن کریم، انذار و تبشیر در حقیقت راه‌هایی برای ایجاد هوشیاری و آگاهی (سوره حجر/ آیه ۷۵ و سوره یس/ آیه ۶) و خودسازی (سوره قیامت/ آیه ۲) است که منجر به پیشگیری یا درمان برای دستیابی به حیات سالم و طیبه می‌شود. در مطالعه حاضر نیز زاویه نگاه به دین اسلام و قرآن، از بعد سلامت‌آفرینی و ایمنی‌بخشی آن است.

نویسندگان در پی پاسخ به این سؤال بودند که «اسلام و قرآن چگونه انسان را به سوی سلامت و امنیت سوق می‌دهد؟». در پاسخ باید به چند نکته قرآنی اشاره شود: اول این که اسلام خود را دینی ثابت و استوار توصیف نموده است (سوره روم/ آیه ۴۳). دوم این که اسلام خود را مایه خیر و سعادت انسان معرفی کرده است (سوره آل عمران/ آیه ۱۱۰). سوم این که پذیرش اسلام را زمینه بهره‌مندی از نور الهی قرار داده است (سوره زمر/ آیه ۲۲). همه این مفاهیم یعنی ثبات، سعادت و نورانیت با سلامت انسان ارتباط دارند. در مقابل آیاتی که تضمین‌کننده مفاهیم ظلمت، خسران و... هستند، مفاهیمی را در ارتباط با بیماری و ناهنجاری‌های روانی و اجتماعی دارند.

و تحمل‌ناپذیر است، بنابراین دوری و عدم ارتباط با خدا باعث بروز اختلال در بهزیستی انسان از جمله افسردگی، اضطراب و ناراحتی می‌شود و اندوه تنهایی را در او ایجاد خواهد کرد (۲۶). بر عکس انسان مرتبط با خدا هیچ گاه احساس اضطراب و تنهایی نمی‌کند و در سایه این ارتباط به امن‌ترین و آرام‌ترین مأمن روحی و اجتماعی دست می‌یابد. بر همین اساس، در سال‌های اخیر پژوهشگران علوم سلامت در سراسر جهان تأثیر ارتباط با خدا را در درمان بیماری‌ها به طور جدی مورد توجه قرار داده‌اند و کارآزمایی‌های متعددی در این باره صورت گرفته است (۲۶).

در پژوهش انجام شده که در کشور کره، اثربخشی دعا در درمان بیماران نابارور و موفقیت روش لقاح مصنوعی مورد بررسی قرار گرفت. میزان موفقیت لانه‌گزینی در گروه مداخله (گروهی که برای آن‌ها دعا شده بود)، ۱۶/۳ درصد و در گروه شاهد ۸ درصد بود که این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار است (۲۷). جهانگیر و همکاران نیز در تحقیقات خود تأثیر دعا و ایمان به خدا را بر سلامتی بیماران نشان دادند. مطالعات آنان شامل بررسی دعا بر هموگلوبین بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور و بررسی کیفیت زندگی مبتلایان به بیماری مولتیپل اسکلروز بود (۲۸). نتایج بررسی علمی Tracy و همکاران بر روی ۲۰۰ پزشک خانواده در آمریکا نشان داد که ۵۸ درصد بیماران از پزشک خود درخواست کرده‌اند که برای آنان دعا کند (۲۹). در ایران نیز تقاضای زیاد بیماران از پزشکان برای دعا کردن جهت سلامتی‌شان، ریشه در اعتقادات و باورهای دینی، قرآنی و همچنین طب سنتی و اسلامی دارد. موارد زیادی از احادیث و روایات اسلامی در مورد حالت و نحوه دعا مانند دست گذاشتن روی عضو بیمار و دعا کردن ذکر شده است.

کشورهای غربی نیز از روش‌های خاص و مشابه و در قالب کلمات تأثیرگذار و شفابخش استفاده می‌کنند. نتایج پژوهش انجام گرفته نشان داد که ۷۰ درصد پرستاران از دعا و یا دعامرمانی برای بهبود بیماران خود استفاده می‌کنند. ۸۳ درصد از پرستاران نیز عنوان کردند که در راستای استفاده از دعا در درمان، آموزش دیده‌اند و یا از آن آگاهی دارند. حدود ۳۰ درصد از پرسش‌شوندگان نیز بر ضرورت آموزش کاربرد دعا در

القای ژن‌های مفید در بدن آن‌ها و افزایش فعالیت سیستم ایمنی، کاهش واکنش‌های التهابی و افزایش توان مقابله با بیماری‌های ویروسی و تولید آنتی‌بادی در این افراد می‌شود؛ در حالی که القای ژن‌های مفید در افرادی که شادی و سرخوشی آن‌ها ناشی از شهرت هنرپیشگی و تشخیص مقام بود، نتیجه معکوسی داشت و موجب واکنش‌های التهابی و کاهش توان مقابله با بیماری‌های ویروسی و کاهش تولید آنتی‌بادی در بدن آن‌ها شد (۲۳). تحقیق مذکور اثر رفتارهای معنوی در القای ژن‌ها را به خوبی نشان داد و تلاش خود را برای کشف و معرفی تأثیرات مهم ایمان و معنویات در سلامت و بهزیستی انسان در قالب رشته جدیدی موسوم به «ژنتیک رفتار» به کار گرفت.

نتایج به دست آمده از مطالعه‌ای که در ارتباط با معنویت و سلامت جوانان انجام شد، حاکی از مثبت بودن اثر ایمان به خدا و گرایش‌های مذهبی بر سلامت جوانان بود. این مطالعه نشان داد که ۹۵ درصد افراد به خدا معتقد بودند و وجود مذهب در زندگی در ۸۵ تا ۹۵ درصد افراد مهم بود. ۶۷ درصد افراد به زندگی بعد از مرگ (معاد) معتقد بودند و معنویت و مذهب و در رأس آن‌ها ایمان به خدا عامل مهم اتکا برای جوانان در مقابله با عوامل منفی سلامت بود. همچنین، افرادی که مذهبی‌تر بودند، در زندگی به اعتقادات بهای بیشتری می‌دادند و رفتارهای سالم‌تر و مشکلات روانی و اجتماعی کمتری داشتند (۲۴). بر اساس نتایج تحقیق انجام شده در کشور غنا پیرامون معنویت و ارتباط آن با سلامت زنان، وابستگی‌های مذهبی بر روی نگرش‌های پیشگیرانه در مورد بیماری ایدز در بین زنان غنایی تأثیر مثبتی داشته است (۲۵).

نیک فرجام در بررسی خود درباره نقش ایمان به خدا در کنترل روان انسان بیان کرد، در مورد بیمارانی که ۵۳ سال به بالا دارند، حتی یک نفر هم یافت نمی‌شود که مشکل روانی او در آخرین تحلیل به ایمان مذهبی مربوط نشود. در ارتباط با یاد خدا نیز که به عنوان یکی از عوامل اصلی بهزیستی و سلامت و دوری از سختی‌ها (سوره طه/ آیه ۱۲۴) از نظر قرآن معرفی شده است، ایجاد ارتباط دایمی با خدا یک ضرورت انکارناپذیر است و از آن جایی که انسان به طور فطری در جستجوی معبود و محبوب یکتای خود می‌باشد و دوری از آن محبوب مشکل‌زا

سلامتی به صورت موضوع علمی سازمان یافته، تأکید کرده‌اند. همچنین، یاد خدا و دعا درمانی در علایم فیزیولوژیک بیماران تأثیر مثبتی داشته و باعث کاهش میزان نمره SOFA (Sequential Organ Failure Assessment) شده است. این امر نشان دهنده کاهش وخامت حال بیماران می‌باشد. پژوهشگران همچنین نتیجه گرفتند که با کاسته شدن از شدت وخامت حال بیماران در بخش‌های ویژه، می‌توان این بیماران را با بیماران دیگر جایگزین کرد که در نتیجه باعث کاستن از میزان هزینه‌های هنگفت پزشکی برای افراد و سازمان‌های بیمه‌گر و خدمات بهداشتی و درمانی کشور می‌شود. پس می‌توان گفت که افزایش علاقه و توجه دانشمندان علوم سلامت به تأثیر دعا و ذکر خدا در درمان بیماری‌ها از طرفی می‌تواند حاکی از درمان‌ناپذیر بودن برخی بیماری‌ها در چارچوب طب مدرن و از طرف دیگر، نشان دهنده اعتراف پژوهشگران علوم پزشکی و روان‌شناسی به اهمیت استفاده از طب سنتی و مکمل و از جمله دعا درمانی برای درمان بیماران باشد (۳۰). مجامع علمی غربی نیز به تازگی مقالاتی را منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد نمی‌توان در خصوص باورهای مذهبی بیماران در مورد درمان بیماری بی‌تفاوت بود.

در تبیین نقش صبر در ارتقای سلامت افراد نیز قرآن در آیات بسیاری انسان را به صبر و شکیبایی به هنگام برخورد با مشکلات و سختی‌ها فرامی‌خواند و به فواید ارزنده صبر و خویش‌داری در تربیت نفس و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی اشاره می‌کند (سوره بقره/ آیه ۴۵، سوره آل عمران/ آیه ۱۸۶، سوره بلد/ آیه ۴، سوره محمد/ آیه ۳۱ و سوره اعراف/ آیه ۳۷). قرآن کریم سختی‌ها را امری جدانشدنی از زندگی انسان می‌داند (سوره بلد/ آیه ۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان به شمار می‌آورد (سوره بقره/ آیات ۱۵۵ و ۱۵۶، و سوره حدید/ آیات ۲۲ و ۲۳) و با ارایه نمونه‌هایی از زندگی پیامبران مانند ابراهیم، ایوب، یونس و زکریا و محمد (ص) (سوره انبیاء/ آیات ۷۶ و ۹۱)، به پایداری آن‌ها در برابر سختی‌ها اشاره می‌کند (سوره انفال/ آیه ۴۶) و مؤمنان را به اقتدا و پیروی از آن‌ها در برابر مشکلات سفارش می‌نماید (سوره انبیاء/ آیات ۸۳ و ۸۵).

نتایج پژوهش‌های Bergin و همکاران (۳۱) و Brown و همکاران (۳۲) نیز مبین وجود رابطه و همبستگی مثبت بین شکیبایی و ارتقای سطح سلامت افراد است و با نظرات قرآن همسو و هماهنگ می‌باشد. همچنین بررسی نظریه‌های روان‌شناختی نشانگر آن است که همه مکاتب روان‌درمانی در این که دلیل اصلی بروز اختلالات روانی و برخی بیماری‌های جسمانی و به طبع آن فقدان سلامت، استرس و اضطراب است، یک نظر مشترک دارند و همگی هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از استرس و اضطراب و ایجاد احساس امنیت در انسان می‌دانند و برای تحقق این هدف از روش‌های مختلف درمانی استفاده می‌کنند. در این میان، بررسی نگرش ادیان به ویژه دین اسلام به انسان و رستگاری او نشان می‌دهد که اسلام (در رأس آن قرآن) به کار بستن روش‌های مؤثر اعتقادی و معنوی با هدف ایجاد آرامش و طمأنینه در فرد را به عنوان اصلی‌ترین عامل تأمین کننده سلامت و مبارزه با انواع اختلالات و بیماری‌ها مطرح کرده است (۳۶).

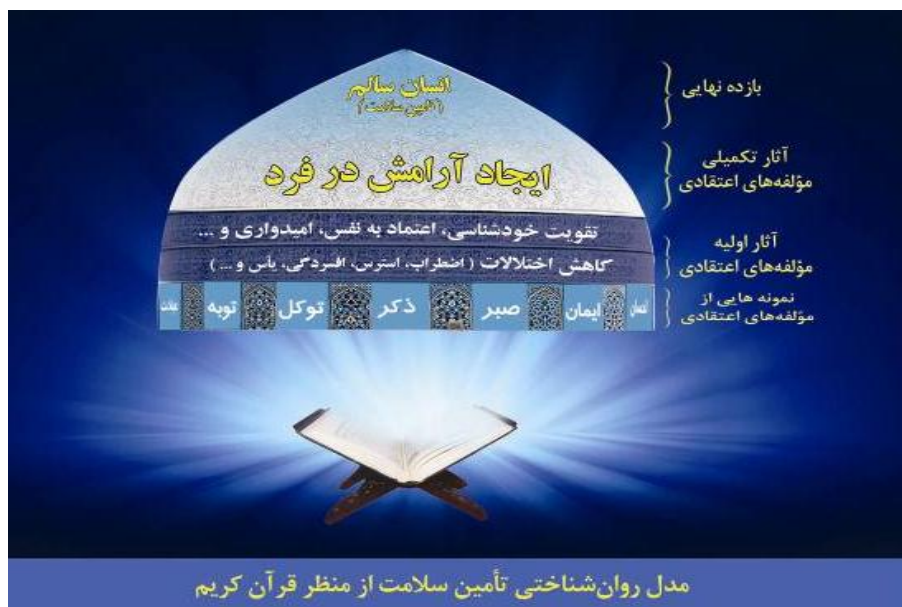
تنوع موضوعی آیات شریف قرآن در تبیین عوامل ایجاد کننده آرامش و در نتیجه تأمین سلامت فردی (جدول ۴)، قرآن را به عنوان مهم‌ترین منبع شفا (سوره اسراء/ آیه ۸۲، سوره فصلت/ آیه ۴۴ و سوره یونس/ آیه ۵۷) و داروی مؤثر معنوی در کاهش و برطرف کردن عوامل ایجاد کننده اختلالات و بیماری‌ها مانند استرس، اضطراب، افسردگی، ترس، وسواس و... معرفی می‌کند. بنابراین نتایج مطالعات فوق با نتایج تحقیق حاضر مشابهت دارد. نتایج و یافته‌های تمام موارد تا حدودی حاکی از نقش تأثیرگذار و اثربخشی عمیق باورهای دینی و قرآنی بر تسکین، آرامش، بهبود و درمان بیمارها است و بر همین اساس، مدل روان‌شناختی تأمین سلامت از منظر قرآن (شکل ۱) توسط نویسنده طراحی و به عنوان هدیه برای علاقمندان و دوستداران سلامت ارایه گردید.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های به دست آمده از تحلیل محتوای آیات قرآن و همسو بودن نظرات مصاحبه شوندگان و نتایج محققان با نقطه نظرات قرآن مجید، می‌توان ادعا نمود که قرآن با جامع‌نگری

جدول ۴: نمونه‌هایی از آیات الهی مربوط به آرامش و نتایج روانشناختی حاصل از آن

| آدرس | آیه | ترجمه | پیامد روان‌شناختی |
|-------------------------|--|---|--|
| سوره کهف / آیه ۱۴ | وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا | و به دل‌هایشان (اصحاب کهف) نیروی (ایمان) بخشیدیم در آن هنگام که قیام کردند و گفتند پروردگار ما، پروردگار آسمان‌ها و زمین است و ما هرگز جز او هیچ کس را به خدایی نمی‌خوانیم که اگر بخوانیم سخت راه خطا و ظلم پیموده‌ایم. | افزایش اطمینان خاطر و اعتماد به نفس در سایه نیروی ایمان آرامش برگرفته از قوت ایمان شجاعت ناشی از قوت ایمان |
| سوره توبه / آیه ۴۰ | لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ... | اندوهگین مباش، خدا با ماست، آن زمان خدا وقار و آرامش خاطر بر او فرستاد... | امیدواری به برطرف شدن غم و اندوه در سایه توکل به خدا ایجاد آرامش و امنیت خاطر در سایه عنایت و حمایت الهی |
| سوره زخرف / آیه ۶۸ | يَا عِبَادِ لَا خَوْفَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ | ای بندگان صالح من، امروز برای شما هیچ ترس و حزنی نخواهد بود... | آسودگی خاطر و برطرف شدن اضطراب ناشی از ترس و اندوه اخروی در سایه ایمان به خدا |
| سوره قصص / آیه ۷ | وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَإِلَافَهُ فِي الْمِمْصَرِ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي... | و ما به مادر موسی وحی کردیم که او را شیر ده و دیگر بر او هیچ ترس و محزون مباش که ما او را به شما باز آوریم. | امیدواری به آینده در سایه آرامش بخشیدن و دلداری از طرف خدا |
| سوره فجر / آیات ۲۷ و ۲۸ | يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً... | ای نفس قدسی (امروز) مطمئن و آرام باز آی به حضور پر عظمت پروردگارت که تو خشنود به نعمت‌های ابدی او و او راضی از توست. | فراهم شدن آرامش و اطمینان کامل در سایه رضایت و خشنودی پروردگار |



شکل ۱: مدل پیشنهاد شده مؤلف

اسلام و قرآن، به تبیین روان‌شناختی مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت از دیدگاه قرآن پرداخته شود. همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که قرآن با استفاده از دو رویکرد یا راهبرد «تبشیر و

نسبت به حیات انسان، زمینه‌های تأمین سلامت فرد را مدنظر قرار داده است. بر همین اساس، در مطالعه حاضر سعی شد تا علاوه بر روشن کردن مفهوم و ابعاد مختلف سلامت از دیدگاه

بسترسازی مناسب، شرایطی را برای شرکت عموم افراد و به ویژه دانشجویان پزشکی، پرستاری و روان‌شناسی در دوره‌های آموزشی مربوط به اهمیت بعد اعتقادی و مراقبت معنوی در تأمین سلامت، فراهم نمایند. در محیط بالین نیز لازم است اعضای تیم درمانی، توجه به نیازهای معنوی بیماران را در طراحی برنامه مراقبت‌ها مدنظر قرار دهند. با این حال، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همچون استفاده صرف از روش کیفی و بررسی از طریق تحلیل محتوای آیات الهی روبه‌رو بود. استفاده از سایر شیوه‌های تحقیق و منابع مختلف می‌تواند نتایج بهتری را با قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتر فراهم نماید.

تشکر و قدردانی

در پایان لازم است از الطاف بی‌دریغ و زحمات ارزشمند مسئولین و دست‌اندرکاران محترم مجله علمی- پژوهشی تحقیقات کیفی در علوم سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمان و به ویژه سردبیر محترم، داوران و عوامل اجرایی صمیمانه تشکر و قدردانی گردد.

انذار» سعی نموده است که نقش و آثار مؤلفه‌های اعتقادی و معنوی در تأمین و ارتقای سلامت انسان مانند ایمان به خدا، یاد خدا و صبر را (که دارای اثرات درمانی و پیشگیرانه مثبتی است) در قالب یک فرهنگ فراگیر ارایه نماید. همچنین می‌توان گفت که راهبردها، تعالیم و آموزه‌های قرآنی در تأمین و ارتقای سلامت انسان بسیار مؤثر بوده، از جامعیت خاصی برخوردار است. با اتکا به این دلایل و اسناد، مدل روان‌شناختی تأمین سلامت از منظر قرآن، طراحی و ارایه گردید.

نتایج پژوهش حاضر توانسته است ضرورت توجه به آثار سودمند مؤلفه‌های اعتقادی بر سلامت انسان را نشان دهد و نسبت به کاربرد و تعمیم نتایج این مطالعه به سایر ابعاد زندگی اجتماعی و خانوادگی، کار در سازمان‌ها و گروه‌ها و به ویژه کاربرد آن‌ها توسط گروه‌های درمانی از قبیل پزشکان، روان‌پزشکان، روان‌شناسان، پرستاران و مددکاران اجتماعی توجه اساسی نماید. بنابراین ضروری است، مسؤولان نظام سلامت اثرات آموزشی و پژوهشی برنامه‌های معنوی را مورد ملاحظه قرار دهند. در این راستا، پیشنهاد می‌شود که مدیران، پزشکان و روان‌شناسان با

References

1. Roshan F, Khazaei M. Mental health from Quranic perspective. J Quran Studies 2013; 12: 79-97.
2. Mohaghegh M, Tarafdari AM. Philosophy of ethics or spiritual medicine in Islam. J The Study of New History 2010; 5(6-7): 5-13. [In Persian].
3. Hojjati H, Motlagh M, Nouri F, Shirifnia SH, Mohammadnejad E, Heydari B. Relationship between different dimensions of prayer and spiritual health of patients treated with hemodialysis. Iran J Crit Care Nurs 2010; 2(4): 7-8. [In Persian].
4. Safiri KH. Qualitative research methods. Tehran, Iran: Pooyesh Publication; 2011. [In Persian].
5. Abdolbagho MF. Almojam Alfahres. Tehran, Iran: Esmailian Publication; 2008. [In Persian].
6. Khodaei- Majd V. Qualitative research methods [Thesis]. Baku, Azerbaijan: Baku State University 2015.
7. Goldstein RB, Olsson M, Martens EG, Wolk SI. Subjective unmet need for mental health services in depressed children grown up. Adm Policy Ment Health 2006; 33(6): 666-73.
8. Chauhan SS. Advanced educational psychology. New Delhi, India: Vikas Publishing House Pvt Ltd, 2012.
9. Larson JS. The World Health Organization's definition of health: Social versus spiritual health. Social Indicators Research 1996; 38(2): 181-92.
10. Keyes CLM, Shapiro AD. Social well- bring in the United States: a descriptive epidemiology. In: Brim OG, Ryff C, Kessler RC, Editors. How healthy are we? A national study of well-being at midlife. Chicago, IL: University of Chicago Press; 2011.
11. Al-Sharif al-Radi A. Nahj al-Balagha. Trans. Nafisi M. Qom, Iran: Ghorfahol Islam Publication; 2012. [In Persian].
12. Ya'qub al-Kulayni M. Kitab al-Kafi. Qom, Iran: Darol Ketab Islami Publication; 2009. [In Persian].
13. Abbasi M, Azizi F, Shamsi Gooshki E, Naseri Rad M, Akbari Lakeh M. Conceptual definition and operationalization of spiritual health: a methodological study. Med Ethics 2012; 6(20): 11-44. [In Persian].
14. Mousavi Khomeini R. Forty Hadith. Tehran, Iran: Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works; 2010. [In Persian].
15. Motahari M. An Introduction to philosophy. Tehran, Iran: Sadra Publication; 2013. [In Persian].
16. Motahari M. From the prophetic method. (Sireh Nabavi). Tehran, Iran: Sadra Publication; 2013. [In Persian].

17. Fakhr al-Din al-Razi M. Tafsir al-Kabir. Tehran, Iran: Asatir Publication; 2009. [In Persian].
18. Ragheb Esfahani H. Mofradat Alfazel Quran. Tehran, Iran: Mortazavi Publication; 2004. [In Persian].
19. Izutsu T. The religious moral concepts in the Holy Quran. Trans. Badreei F. Tehran, Iran: Forouzan Publication; 2013. [In Persian].
20. Movaghari MR, Nikbakht AR. The importance of attending to the religious needs of the senior citizens hospitalized in the psychic sections. Payesh 2003; 2(2): 123-8. [In Persian].
21. Wulff DH. Psychology of religion. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2012.
22. Rosmarin DH. Faith in God positively influences treatment for individuals with psychiatric illness. Journal of Affective Disorders 2013; 69(2): 204-18.
23. Fredrickson B. Happiness impacts gene expression. J Proceedings of the National Academy of Sciences 2013; 10(5): 226-40.
24. Cotton S, Zebracki K, Rosenthal SL, Tsevat J, Drotar D. Religion/spirituality and adolescent health outcomes: a review. J Adolesc Health 2006; 38(4): 472-80.
25. Takyi BK. Religion and women's health in Ghana: insights into HIV/AIDs preventive and protective behavior. Soc Sci Med 2003; 56(6): 1221-34.
26. Nikfarjam M. The efficacy of religious training (prayer) on the improvement of the schizophrenic patients' quality of life at Sina Psychiatric Hospital (Bakhtiari Province, 2011). J Arak Univ Med Sci 2011; 13(5): 133-8. [In Persian].
27. Cha KY, Wirth DP. Does prayer influence the success of in vitro fertilization-embryo transfer? Report of a masked, randomized trial. J Reprod Med 2001; 46(9): 781-7.
28. Jahangir A, Maftoon F, Sedighi J, Karbakhsh M, Farzadi F, Khodai SH. The effect of intercessory prayer on quality of life of multiple sclerosis patients. Iran J Pharm Res 2004; 3(2): 38.
29. Tracy MF, Lindquist R, Savik K, Watanuki S, Sendelbach S, Kreitzer MJ, et al. Use of complementary and alternative therapies: a national survey of critical care nurses. Am J Crit Care 2005; 14(5): 404-14.
30. Somlai AM, Heckman TG, Hackl K, Morgan M, Welsh D. Developmental stages and spiritual coping responses among economically impoverished women living with HIV disease. J Pastoral Care 1998; 52(3): 227-40.
31. Bergin A, Masters K, Richards P. Religiousness and mental health reconsidered: A study of an intrinsically religious sample. Journal of Counseling Psychology 1987; 34(2): 197-204.
32. Brown DR, Ndubuisi SC, Gary LE. Religiosity and psychological distress among blacks. J Relig Health 1990; 29(1): 55-68.

Psychological Analysis of Religious Indexes Effective on Health According to the Holy Quran

Vahid Khodaie-Majd¹, Arastu Bakhshaliyev²

Original Article

Abstract

Introduction: In spite of many theoretical developments, spiritual and ideological aspects of health have been neglected in most human health promotional programs. Questions and ambiguities regarding the manner of effect of these ideological indexes on individuals' health and well-being necessitate the performance of new researches. Thus, this research was conducted with the aim to explain psychologically the religious indexes which are effective on health according to the Holy Quran.

Method: The present research was a qualitative study. Data analysis was performed through content analysis method. In this study, the spiritual and religious indexes of faith, mentioning god, and patience which are effective on individual health were extracted from the Quran, and then, analyzed psychologically through interpretative approach. In addition to using the Quran, and religious and scientific sources, the opinions of some university and religious school professors were also used. Moreover, through interviews with 30 hospitalized patients and 5 nurses, the role of religious beliefs in patients' relaxation and health were studied.

Results: Quran's teachings are comprehensive in achieving and promoting human health. The Quran presents ideological and spiritual indexes such as faith in God, praise of God, patience, trust in God, repentance, and etc., which have positive preventive and remedial effects, in the form of a comprehensive and promising culture. However, many researches are needed to clarify the comprehensive and pervasive view of the Quran in promotion of health and quality of life.

Conclusion: Based on the findings, we can claim that health aspects and the way to achieve them in their physical, spiritual, social, and psychological form are clarified in the Quran. Based on these findings, the psychological model of health achievement from the view point of the Quran was designed by the researcher.

Keywords: Psychological Clarification, Beliefs, Quran, Health, Social and spiritual health.

Citation: Khodaie-Majd V, Bakhshaliyev A. **Psychological Analysis of Religious Indexes Effective on Health According to the Holy Quran.** J Qual Res Health Sci 2015; 4(1): ??-??.

Received date: 4.11.2014

Accept date: 3.2.2013

1- Ph.D. in Psychology, Department of Psychology, Baku State University, Baku, Azerbaijan

2- Professor, Department of Psychology, Baku State University, Baku, Azerbaijan

Corresponding Author: Vahid Khodaie-Majd, Email: vahid.k_majd@yahoo.com